

الانتقاء - التخطيط والبرمجة - الأداء المهارى والخططى - الوحدة التدريبية

فهرسة أثناء النشر/ إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية. إدارة الشئون الفنية

شعلان، إبراهيم
موسوعة التدريب فى حراسة المرمى: رقم (١): (الانتقاء - التخطيط والبرمجة - الأداء المهارى والخططى - الوحدة التدريبية)/ إعداد: د. إبراهيم شعلان؛ و أحمد ناجى/ ط١/ القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٦م.
٢٥٢ ص؛ ١٧×٢٤سم
تدمــــك: ٣-٥٦٠-٢٩٤-٩٧٧-٩٧٨
رقم الإيداع: ٢٠١٥/٢٣١٣٣

دار النشــــر: مركز الكتاب للنشر
عنــوان الكتــاب: موسوعة التدريب فى حراسة المرمى: رقم (١): (الانتقاء - التخطيط والبرمجة - الأداء المهارى والخططى - الوحدة التدريبية)
اسـم المؤلـف: د. إبراهيم شعلان؛ وكابتن/ أحمد ناجى
رقـم الطبعـة: الأولى
تاريخ الطبـع: ٢٠١٦
تنسيـق عــام: سلوى الكشكي
التصميم الداخلى: سامح غريب



مركز الكتاب للنشر

شارع الهداية بلوك ١٨ قطعة ١ - حى السفارات - مدينة نصر - القاهرة
ت: ٠١٢٢٧٣١٠٠٤٢ - ٢٣٥٢٢٠٩٥
فاكس: ٢٣٥٢٢١٥٤ - ٢٢٦٣٦٨٥٠

E.mail: markazelkitab@hotmail.com

موسوعة التدريب فى

حراسة المرمى لكرة القدم

من الناشئين إلى الدرجة الأولى



الانتقاء - التخطيط والبرمجة - الأداء المهارى والخططى - الوحدة التدريبية

دكتور

إبراهيم شعلان

أستاذ علم التدريب وكرة القدم - جامعة حلوان

كابتن

أحمد ناجى

المدير الفنى لحراسة مرمى منتخب مصر

مركز الكتاب للنشر

الطبعة الأولى

٢٠١٦



﴿إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾

(صدق اللهُ العظيم)

[الكهف: ١٨]

نص الفرقة

نــص الــفــرقــة ونمــــبر 1

كـــل جـــرأة ولـعـبـك فن

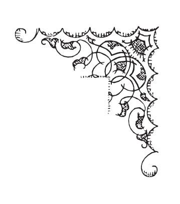
جــوة المـلـعب أخــر واحـد

فـالـتـشـكـيـلـة أول واحـد

لـمـا بتلعب وتـكـون جاهز

يـبـقـى فـريـقـك هـو الـفـايـز

أحمد ناجى



إهداء

إلى.. أحفادى: **نور وليد إبراهيم**
محمد طارق إبراهيم

إلى.. روح أمى وأبى..

إلى.. زوجتى وأنجالى طارق، وليد، وسام..

إلى.. الأخوة مدربى حراس المرمى ومشرفى قطاعات التدريب بالاتحادات والأندية ومراكز التدريب والأكاديميات لكرة القدم.

أهدى هذا الكتاب







إهداء

إلى.. عائلتى التى تساندنى فى كل مراحل حياتى: زوجتى

وأولادى **حسن - عبدالرحمن - مريم - أمنية**

إلى.. كل مدربى حراسة المرمى فى مصر..

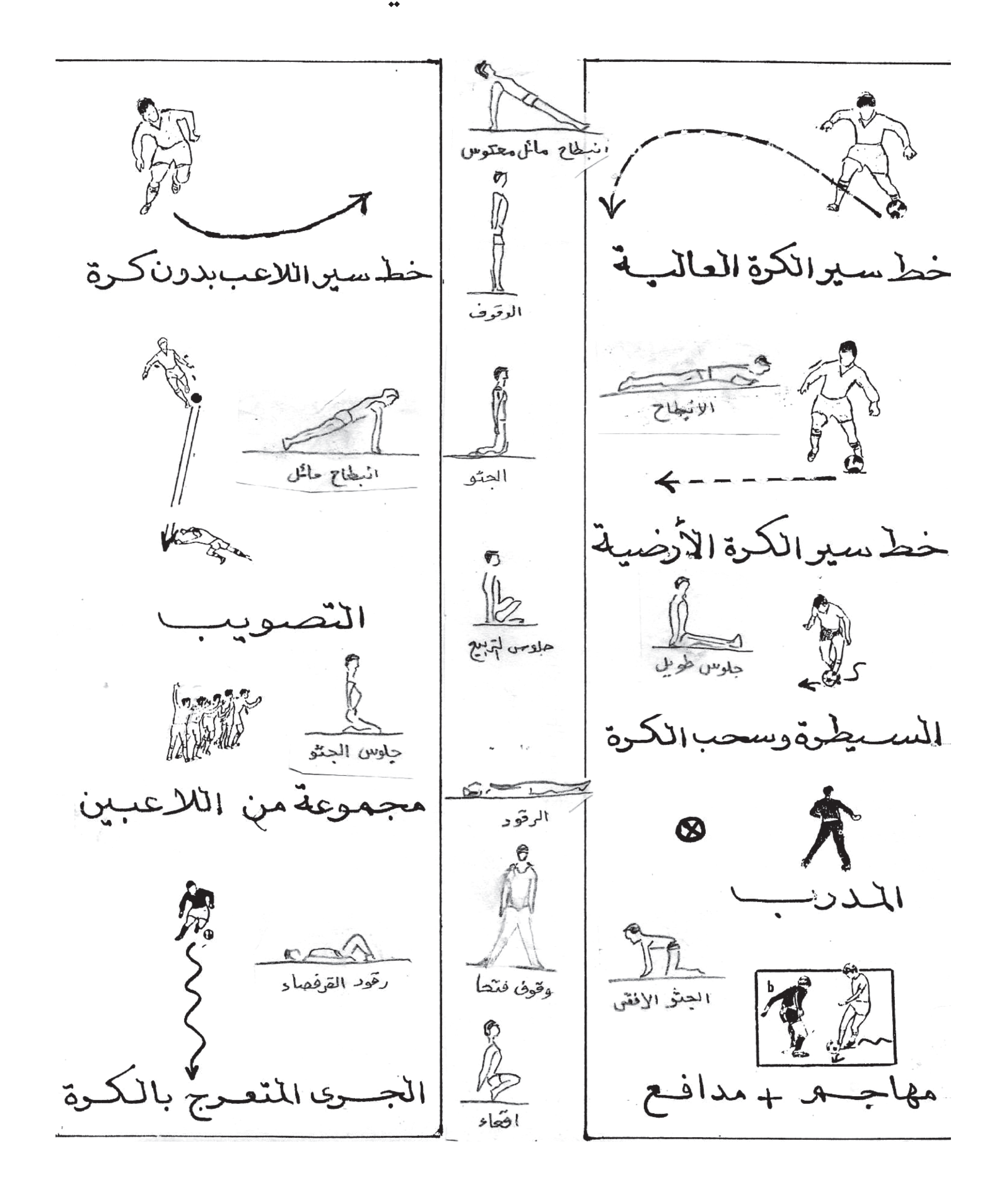
إلى.. كل حراس المرمى فى الوطن العربى..

أهديكم هذا العمل لعلى أستطيع أن أوفى بوعدى لكم

أحمد ناجى



الرموز المستخدمة في الكتاب



محتويات الكتاب

المقدمة

يعد مركز حارس المرمى من أهم مراكز لعب الفريق وصمام الأمان الذى يبعث فى نفوس اللاعبين الثقة والفاعلية فى الأداء خلال المباراة.

وللحارس صفات بدنية ونفسية وعقلية وفنية ومهارية تخصه عن أقرانه من اللاعبين. ومن هنا فتدريب حارس المرمى وإعداده بدنيا ومهاريا وفنيا وفكريا وعاطفيا له خصوصية تحتم وضع الخطط والبرامج التدريبية المقننة وفق الأسس العلمية للتدريب الرياضى والتى تلائم المراحل العمرية لحراس المرمى وأيضاً مدى قدراتهم واستعداداتهم الآنية واللاحقة، وبما يهدف إعداده إعدادا متكاملاً وشاملاً لجميع عناصر الأداء فى لعبة كرة القدم.

ومن هنا كان الهدف من إعداد (موسوعة التدريب لحراسة المرمى فى كتابين رقم ١، ٢/١ الفريق) بالإضافة إلى ملاحظة افتقار المكتبة العربية لمثل تلك المؤلفات المتخصصة وأيضاً لمعاونة المدربين على تأسيس البناء لقاعدة حراسة المرمى بالأندية، حيث يتضمن الكتاب برامج إعداد حراس المرمى الناشئين والإرشادات والنصائح التى تسهم فى تنمية وتطوير مهاراتهم وكذا الإعداد البدنى التخصصى والفهم والإدراك لمتطلبات الأداء أثناء المباراة وخلال وحدات التدريب.

كما يتضمن المحتوى التدريبات المتقدمة والتى تلائم مستوى الأعمار كالشباب والدرجة الأولى بجانب القاعدة من الأشبال والناشئين، والتى تشمل التهيئة الحافزة (الإحماء) وتدريبات تطور مهارات الدفاع عن حالات ومواقف اللعب المختلفة وكذا المهارات الهجومية والإلمام بقواعد كرة القدم واستخدامها فنيا بمهارة واقتدار. بالإضافة إلى الإرشادات والنصائح المقدمة من أشهر حراس المرمى العالميين من واضح خبراتهم الطويلة ومشاركتهم الكثيفة فى حراسة المرمى خلال العديد من المباريات وبجانب تدريبات تنمية وتحسين وتطوير الأداء المهارى لحارس المرمى فهناك التدريبات المتخصصة فى الأداء الخططى والفنى بشقيه الهجومى والدفاعى لمواقف اللعب والكرات الثابتة، وكيفية التدريب قبل المباراة والتدريبات المضغوطة والمركبة والتى تساهم فى إعداد حراس المرمى للمواقف المفاجئة والصعبة أثناء المباراة.

وتناول الكتاب بالشرح والتحليل عناصر الأداء لحارس المرمى فى كرة القدم مستعين بالصور والرسوم التوضيحية وأيضاً كيفية الاستعانة بالوسائل المعينة فى عملية التدريب كالأجهزة والأدوات وحوائط التدريب المقسمة واستخدام بعض التقنيات الحديثة فى عملية التدريب كجهاز Techincal Specifications & Reaction Ball & Mft Balance Disc وغيرها من الأجهزة التى تعيد الحراس لمواقف سرعة رد الفعل وتحسين سرعة الاستجابة والمرونة والرشاقة وتضمن المحتوى التدريبى البيلومترى بهدف الإعداد البدنى الخاص لحراس المرمى بالإضافة إلى التركيز على تدريبات سرعة الاستجابة ورد الفعل كأحد العناصر البدنية الهامة لحارس المرمى.

كما يشير الكتاب إلى المواصفات والقدرات التى يتم على أساسها انتقاء واختيار حراس المرمى وأيضاً الاختبارات والقياسات التى تحدد مستوى الأداء البدنى والمهارى والفنى لحراسة المرمى والتى تستخدم فى تقييم البرامج التدريبية لهم.

ونظراً لتعدد عناصر الأداء وخصوصيته للحارس فقد خصصت الأندية ضمن الأجهزة الفنية لكرة القدم مدرباً لحراس المرمى بل وتعدت ذلك لإنشاء مدارس لحراسة المرمى بقطاع الأشبال والناشئين. هدفها استقطاب اللاعبين الصغار ذوى القدرات والاستعدادات الجسمية والبدنية والصفات الإرادية والعقلية و إعدادهم وتجهيزهم فى إطار خطة التدريب العامة للقطاع. الأمر الذى تطلب معه إعداد خطط وبرامج التدريب التى تتلائم مع خصائص مراحل النمو لكل مرحلة عمرية وكذا توفير الإمكانات التى تفعل من تلك البرامج وتحقق أهدافها.

نرجو أن يكون هذا الكتاب مرافق وناصح ودليلاً معيناً ودائماً لمدربى حراس المرمى بقطاعى الناشئين والشباب والدرجة الأولى لكرة القدم بالأندية الرياضية والأكاديميات المتخصصة ومراكز التدريب على كافة المستويات.

راجين من الله عز وجل أن يحقق ما نصبو إليه من تطوير لعبة كرة القدم.

والله من وراء القصد

أ.د إبراهيم شعلان

كابتن/ أحمد ناجى

الفصل الأول



تنظيم العمل التربوى والتدريبى لحراسة المرمى فى كرة القدم

الفصل الأول

تنظيم العمل التربوى والتدريبى لحراسة المرمى
فى كرة القدم

قيادة التدريب لحراسة المرمى

لقد تطورت وتعددت عناصر الأداء لحراسة المرمى فى كرة القدم واتخذت منحًا جديدًا تولد عنه نظرية التخصيصية لتلك العناصر وأصبح الاهتمام بها يواكب ما يتطلبه الفريق فى شكله الجماعى. وقد يرى البعض أن تلك العناصر ومتطلبات الأداء فى لعبة كرة القدم تتطابق بين الفريق وحراسة المرمى وأن حارس المرمى ليس إلا أحد أفراد ولاعبى الفريق.. غير أن الواقع يفرض غير ذلك فى الكثير من عناصر الأداء فللحارس مهارته وأدئه الفنى المختلف فى معظم مقراراته، وقد يتفق فى الكثير من الصفات البدنية ولكن فى إعداده البدنى العام إلا أنه ينفرد بصفات بدنية خاصة به كسرعة رد الفعل والقدرة والرشاقة والمرونة وغيرها، كما له دور قيادى كبير فى تنفيذ الجانب الخططى للفريق بحكم موقعه ومركزه ورؤيته للملعب دفاعًا وهجومًا، وهو ما لا يتوفر لغيره من لاعبى الفريق، ولديه مهام ومسئوليات ذات تأثير مباشر على الجانب النفسى والانفعالى للفريق بحكم دوره فى التأثير على مجريات اللعب ونتائج المباريات والمحافظة على شباكه نظيفة، بل والمساهمة فى تعزيز الفوز وتحقيق النصر، كل ذلك وغيره أضحى بعملية إعداد الحارس لتكون متعددة المهام والاختصاص، وبرز لنا ما يوازى الجهاز الفنى للفريق من مدير فنى لحراسة المرمى ومعه مساعدين متخصصين فى الجوانب البدنية وآخرين للجوانب الفنية والمهارية ومحللين ومقيمين لأداء الحراس وما يواجهه من أداء لاعبين منافسين بالفرق الأخرى.. وبما يساعده على مواجهة المتغيرات للأداء التنافسى للمباريات بصورة أكثر جاهزية ومهارة.

ولحراس المرمى صفات وسمات وقدرات واستعدادات تجعلهم مختلفين فى التعامل معهم وفى وضع برامج إعدادهم لعناصر اللعب المختلفة بدنيًا ومهاريًا وفنيًا وخططيًّا ونفسيًّا وذهنيًّا وتربويًّا، وهو ما يلزم المدير الفنى بوضع برامج التدريب العامة للحراس وأخرى للتدريب الفردى لكل منهما وبما يتلائم مع قدراتهم الخاصة سواء المتميزة منها أو السلبية، والتى تحمل نقاط ضعف معينة. ومن هنا يبرز دور المساعدين من أعضاء الجهاز الفنى ليس فقط فى إعداد الحراس للجوانب المتخصصة لحراسة المرمى ولكن فى تنفيذ برامج العلاج لمشكلات الأداء وتعزيز نقاط التميز. وهو ما نراه اليوم من تشكيل الأجهزة الفنية لأكبر الفرق الأوروبية والعالمية ولتتحول من مجرد أفكار إلى نظرية فلسفية تتفق مع الواقع ويتقبلها العقل كون أنها تقدم الدليل والنتائج على نجاحها.

وفى هذا الصدد نود أن ننوه إلى أن ما تم طرحه ليس مخالفًا للرأى السائد فى التدريب الجماعى لحارس المرمى مع فريقه فهذا أحد أركان التدريب الأساسية والمهمة التى تطبق بالتنسيق مع المدير الفنى للفريق ووفق ما يراه المسئولين عن تدريب حراسة المرمى، ومن هنا لابد من التركيز على نقطة مهمة يضعها المسئول عن حراس المرمى سواء كان مدربًا أو مديرًا فنيًا لحراس المرمى أن تكون له شخصية وألا يكون تابعًا يتلقى أوامر من المدير الفنى للفريق فيما يخص حراس مرماه، فهو المسئول الأول والأخير عن كل شىء يخصهم سواء فى الإعداد والتدريب أو وضعهم فى التشكيل للمباريات أو قيادتهم أثناء التنافس أو متابعة أمورهم داخل وخارج الملعب، كما لابد من التنسيق الدائم بين المدير الفنى أو مدرب حراس المرمى والمدير الفنى للفريق والتفاهم والعمل كجهاز فنى واحد وبما يعود على الفريق بالفائدة والنجاح وتحقيق ما ينشده النادى من أهداف.

مهام ووظائف حراس المرمى

إن قليلين من يقبلون اللعب فى مركز حراس المرمى فاللاعب عادة ما يفضل تسجيل الأهداف لا صدها ومع ذلك نجد على مستوى الأندية والفرق العالمية حراس مرمى من أصحاب المهارات العالية والأداء المبهر ونجد أيضاً أن هناك أخطاء لحراس المرمى أطاحت

بفرقهم وجهود لاعبيهم خلال الأداء التنافسى للمباريات وفى العديد من البطولات. إلا أن هناك أخطاء كثيرة يتحملها المدافعين، وهناك بعض الدراسات التى تشير إلى أن أكثر من ٩٠٪ من الأخطاء التى تتسبب فى تسجيل الأهداف تقع على كاهل المدافعين فى المقام الأول وليس حراس المرمى أنفسهم.

ويأخذ دور حارس المرمى فى الفريق وضعًا خاصًا، فهو المدافع المباشر عن مرمى الفريق، ولذلك سمح القانون له بلعب الكرة باليد داخل منطقة الجزاء، كما أن القانون أعطاه نوعاً من الحماية، فقد حرم القانون أن يقوم لاعب منافس بلمس حارس المرمى داخل منطقة مرماه إذا لم تكن الكرة فى حوزته أو قدماه تلامس الأرض.

ويمتاز حارس المرمى عادة بصفات بدنية بالإضافة إلى مقدرته الفنية وكفاءته الخططية ليستطيع أن يحمى مرماه بامتياز، وحارس المرمى المثالى يتميز بصفات بدنية هى: الرشاقة والمرونة والقدرة على الوثب عالياً وسرعة التلبية وسرعة البدء، كما يمتاز حارس المرمى بالصفات النفسية التالية: الشجاعة، العزيمة، القدرة على التصميم، المقدرة على رؤية أكبر مساحة من اللعب ثم الوعى الكامل لمسئوليته.

والدفاع عن المرمى وحمايته يمثل جانباً من واجبات حارس المرمى، فهنالك صنف آخر من الواجبات التى يجب أن يؤديها حارس المرمى فمثلاً ليس من واجب حارس المرمى أن يحمى مرماه من الكرات التى تسدد نحوه فقط ولكن ومن واجبه أيضاً تنظيم الدفاع أمامه، كما أنه يبدأ الهجوم المضاد بسرعة لعبة الكرة باليد أو الرجل إلى اللاعب المناسب ويجب هنا أن نذكر أنه لكى يكون دفاع الفريق منظماً ومتكاملاً يجب أن يعمل حارس المرمى معهم بتفاهم تام مؤثر، ومن واجب حارس المرمى أن يقف فى المكان الصحيح ويتحرك بدقة وبطريقة خططية مدروسة وهذا يتطلب منه مراقبة دائمة للعب. والتوقيت الصحيح للحظة التى يتحرك فيها لملاقاة المهاجم المتجه بالكرة نحو المرمى، وتوجيه حارس المرمى لزملائه المدافعين يجب أن يكون محدداً وواضحاً وهادئاً.

وحارس المرمى يدرك دائماً مسئوليته كآخر لاعب فى خطوط الدفاع على المرمى وكثيراً ما يكون الغرور والثقة بالنفس المفرطة والأكثر من اللازم، وما يصاحب ذلك من تهاون، من أسباب أخطاء حارس المرمى القاتلة.

الأدوار المهمة لحارس المرمى

- ضمن تشكيلة الفريق، يلعب الحارس «دوراً حيوياً» فى التأثير على مستوى أداء الفريق، ولذا فإن قدراته و إمكانياته تحدد وتؤثر على إمكانيات الفريق سواء فى حالة الفوز أو الخسارة، فوجود حارس ممتاز فى الفريق يؤدى إلى رد فعل إيجابى على نفسية باقى اللاعبين مما يجعلهم أكثر ثقة بالنفس ويحسن أداء الفريق على أرض الملعب سواء كان ذلك فى الدفاع أو الهجوم.
- على الحارس أن يتدرب بهمة وبنشاط وحيوية فائقة، يصبو دوماً نحو الأفضل، يحاسب نفسه على أدائه ومردوده الشخصى، ويحاول أن يكون أفضل فى التمرين القادم، عليه أن يتدرب بتفاعل وطموح، كى يكون دائماً قادراً وبجدارة على مؤازرة فريقه.

أنجح طريقة لتدريب الحارس

- من الممكن للحارس أن يتدرب لوحده أو مع حراس آخرين من أجل تحسين مستواه لكن للحصول على فعالية بدرجة أكبر، يجب أن يتدرب الحارس مندمجاً فى البرنامج التدريبى للفريق ككل، فيكون بالتالى فى الوضع الحقيقى للمباريات وفى حالة استثارة مستمرة وتحت ضغوط متتالية. بالإضافة لنوعية التدريب مع مدرب الحراس وأشكال التدريب تكون مطابقة لما يحدث فى المباراة.
- التركيزوالجدية فى التمرين، أمران مطلوبان من بقية أفراد الفريق لأن التصويب نحو المرمى بدقة، يعطى فرصاً أكثر للحارس أثناء تعامله مع الكرة مما يجعله يستفيد أكثر خلال الحصص التدريبية، فاللاعبين يساهمون بقسط كبير فى تحسين

إمكانيات الحارس، سواء كانت قدرات فنية أو بدنية، وذلك يتم من خلال وضعه دائماً أمام مواقف وأوضاع جديدة ومتغيرة.

- من خلال تدريبهم لحارس المرمى، يتعلم اللاعبون كيفية اللعب الصحيح.
- الكل مسئول عن الدفاع عن المرمى وجعله خالياً من الأهداف، فالحارس واللاعبون يكونان وحدة متكاملة تتطور يوماً بعد يوم من خلال المثابرة على التمارين.
- قدرات مدير الحراس وفهمه وتحليله لأداء الحراس والفروقات الفردية بينهم وإمكانية تطوير أداؤهم.

انتقاء واختيار حارس المرمى

تلعب طرق اختيار وانتقاء وتوجيه اللاعبين المبتدئين لحراسة المرمى دوراً هاماً فى استمرار الحارس الناشئ للعب بمركزة وتقدم مستواه المهارى والفنى والبدنى والذهنى والنفسى إلى أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية فى لعبته.

وهناك العديد من المواصفات والمحددات التى يمكن ملاحظتها وقياسها عن طريق الاختبارات ويمكن تحديدها فيما يلى:

- المحددات الجسمية والبدنية.
- المحددات المهارية والفنية.
- القدرات العقلية والذهنية.
- الصفات النفسية والإرادية.

أولاً: المحددات الجسمية والبدنية:

يمكن حصر تلك المحددات فى طول القامة والوزن المناسب للطول والقوة البدنية العالية ويتمتع بصفات بدنية هامة لمركزه كسرعة رد الفعل وبالحركات التوافقية العالية

والمرونة والرشاقة بدرجة متميزة والسرعة الحركية والقدرة (القوة المميزة بالسرعة) وذلك للوثب والقفز لأقصى مدى بالإضافة إلى التوازن والتحكم فى كل تحركاته.

وحول محددات الطول والوزن لقطاع مدرسة حراس المرمى للأشبال والناشئين فإننا نتعرض لبعض المتغيرات الخاصة بالنمو والتى نجد فيها صعوبة لتحديد صفتى الطول والوزن نظراً لسرعة تغيير تلك المعدلات مع تقدم اللاعب فى العمر لتلك المرحلة السنية وتلك المتغيرات غالباً ما ترجع لعوامل وراثية وجينية تحتاج لقياسات انثروبوميترية متتابعة ومتراكمة. غير أن العلماء قد توصلوا حديثاً إلى التنبؤ بطول الطفل أو الناشئ عن طريق إجراء أشعة على عظام كف اليد والمعصم والتى تعطى دلالات مستقبلية لمعدل طول الناشئ مستقبلاً.

ويشكل طول الحارس أهمية لتصديه إلى الكرات العالية حيث أن قصر القامة غالباً ما يسبب خطورة تهدد المرمى فى حالة التصويبات العالية وكذا خلال الكرات العرضية فى منطقة الست ياردة ومنطقة الجزاء.

كما أن طول الحارس المبالغ فيه يشكل عائقاً فى التصدى للكرات المنخفضة أما وزن حراس المرمى فلابد من تناسبه مع الطول حيث أن الوزن الزائد يبطئ من الحركة والنحافة تضعف القدرة على الاحتكاك الجسمانى مع المهاجمين وكذا التصدى للتصويبات القوية وعموماً فالنمو الجسمانى الملائم لحراس المرمى هو النمط النحيل العضلى.

وفيما يلى بعض الوسائل المساعدة فى التنبؤ بطول اللاعب وفقا لمعدل العمر بالسنوات ومعايير التقويم لكل منها:

جدول (١)

التنبؤ بطول القامة لدى اللاعبين خلال المرحلة السنية

من ٨ - ٢١ سنة

العمر بالسنوات	الأطوال المتوقعة بناءً على مؤشرات القياس الأول (سم)						
٨	١١٥,٥	١١٧,٥	١٢١	١٢٥	١٨٢	١٣١,٥	١٣٤
٩	١٢٠,٥	١٢٣	١٢٦	١٢٩	١٣٣	١٣٧	١٣٩
١٠	١٢٥	١٢٧	١٣١	١٣٤,٥	١٣٩	١٤٢,٥	١٤٥
١١	١٢٩,٥	١٣٢	١٣٦	١٤٠	١٤٤	١٤٩	١٥٢
١٢	١٤٣,٥	١٣٧	١٤١	١٤٦	١٥١	١٥٥,٥	١٥٩
١٣	١٤٠	١٤٣	١٤٧	١٥٢	١٥٨	١٦٣	١٦٧
١٤	١٤٦	١٤٩	١٥٤	١٥٩,٥	١٦٥	١٧٠,٥	١٧٤
١٥	١٥١	١٥٥	١٦٠	١٦٥	١٧١	١٧٥,٥	١٧٨
١٦	١٥٦	١٥٦,٥	١٦٥	١٦٩,٥	١٧٤	١٧٨	١٨٠,٥
١٧	١٦٠	١٦٣	١٦٧	١٧٠,٥	١٧٦	١٧٩	١٨٢
١٨	١٦٢,٥	١٦٥	١٦٨,٥	١٧٢,٥	١٧٦,٥	١٨٠	١٨٢,٥
١٩	١٦٣	١٦٥,٥	١٦٩	١٧٣	١٧٦,٥	١٨٠,٥	١٨٣
٢٠	١٦٣,٥	١٦٥,٥	١٦٩,٥	١٧٣	١٧٧	١٨٠,٥	١٨٣
٢١	١٦٣,٥	١٦٦	١٦٩,٥	١٧٣	١٧٧	١٨٠,٥	١٨٣

تحدد المعادلة التالية الطول المتوقع للذكور:

الطول المتوقع للناشئ = (طول الأب + طول الأم × ١,٠٨) / ٢

وهى ترتبط بالجوانب الوراثية فيما يخص عامل الطول وتستخدم فى المراحل السنية المختلفة.

جدول (٢)

معايير تقويم الطول بالسنتيمتر للناشئين فى كرة القدم

التقدير	العمر بالسنوات							
	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨
ضعيف	١٤١	١٤٥	١٤٩	١٥٢	١٥٦	١٦٠	١٦٣	١٦٦
مقبول	١٤٥	١٤٩	١٥٢	١٥٦	١٦٠	١٦٣	١٦٦	١٧١
جيد	١٥٢	١٥٧	١٦١	١٦٥	١٦٩	١٧٣	١٧٦	١٨٠
ممتاز	١٥٨	١٦٣	١٦٧	١٧١	١٧٦	١٧٩	١٨٢	١٨٧



شكل (١)

من الأطول ؟!

ثانيا: المحددات المهارية والفنية:

وتتمثل تلك فيما يلى:

- اللعب على خط المرمى (حركة الحارس).
- الوقفة الصحيحة (التمركز).
- المقدرة على الإحساس بأبعاد المرمى (الإحساس بالمكان).
- دقة تنفيذ المهارات الخاصة بواجبات مركزة (التدريب التخصصى).
- القدرة على معرفة التوقيت الدقيق للتعامل مع الكرة (علاقة الجهاز العصبى بالجهاز العضلى).
- اختيار المهارة المناسبة (السيطرة - الإبعاد).
- تقييم الحدث نفسه (مواقف اللعب) (القرار).
- المقدرة على تنفيذ المهارة الملائمة للموقف ودقة أدائها (الإمكانيات الفنية).

ثالثاً: القدرات العقلية والذهنية:

- حسن اختيار موقعه بالمرمى (اختيار أماكن اللعب).
- حسن التوقيت والخروج من المرمى.
- معرفة اتجاه الكرة وحسن تقدير مسارها.
- التقييم الصحيح لموقف اللعب أو الحدث فى نفس اللحظة.
- حسن التوقع والمقدرة على فهم تحركات المنافسين ومكان وقوع الكرة.
- المقدرة على حسن اختيار المهارة وكيفية تنفيذها بدقة وبما يلائم متغيرات اللعب.
- القدرة على معرفة مميزات وعيوب المهاجمين.

رابعا: المحددات النفسية والإرادية:

وتتلخص تلك المحددات فى إعطاء الحارس الثقة للاعبيه على أنه قادرًا على حماية مرمى الفريق بكل اقتدار وتمكن وذلك من خلال:

- ☐ الصلابة والإصرار على النجاح والفوز (الشخصية).
- ☐ يتحلى بالثقة فى كل تحركاته (الثبات).
- ☐ الاستمرار فى التركيز على مجريات اللعب (التركيز).
- ☐ قدرته على الرؤية الجيدة لتحركات منافسيه.

المقدرة والتميز فى قيادة الفريق وذلك من خلال:

- ☐ التقييم الصحيح لحالة اللعب.
- ☐ التوقيت المناسب لتوجيه اللاعبين (الأدوار التكتيكية للاعبين).
- ☐ المشاركة فى توجيه اللاعبين قبل اللعب.

ويمكن حصر الصفات النفسية والإرادية التى لابد من توفرها فى حارس المرمى فيما يلى:

☐ **القدرة على تركيز الانتباه:**

وتتضح أهمية تلك القدرة فى حالات ضربات الجزاء والانفراد بالحارس أثناء عمليات الهجوم والضربات الحرة ولحظة تصويب المنافسين على المرمى. كما تزداد أهميتها فى الربط بين أداء المنافسين بالكرة والتحركات بدونها أمام المرمى وبمنطقة الجزاء من جانب كل من المهاجمين والمدافعين وخاصة فى حالة الكرات العرضية، حيث يتطلب من الحارس إدراك العلاقات المختلفة لاتخاذ القرار الصحيح بالتحرك لاتجاه معين أو الخروج لملاقاة الكرة أو غلق زاوية محددة بالمرمى.

❑ **هدوء الأعصاب والاتزان الانفعالى:**

وتتحدد تلك القدرة فى التحكم فى السلوك أثناء المواقف التى تتميز بالاستثارة والانفعالية كاستثارة أحد من المنافسين أو الجمهور أو عند الهزيمة أو الفشل فى الأداء وعدم القدرة على تحقيق الأهداف.

❑ الشجاعة والجرأة:

تكسب الشجاعة حارس المرمى الإقدام على مواجهة المواقف دون خوف أو تردد ولكن يجب ألا تكون بتهور يتسبب فى الكثير من الأخطار لمنافسيه وزملاؤه، كما يجب أن يفرق الحارس ما بين المجازفة والشجاعة وأن تكون حساباته دقيقة وقراراته متزنة وتتميز بالكفاءة والفاعلية.

❑ **القدرة على تحمل المسئولية والثقة بالنفس واتخاذ القرار:**

وهى من الصفات التى تؤهل الحارس لمواجهة المواقف المتعددة والمتغيرة والمتباينة للعب وتجعله أكثر سرعة فى الاستجابة والتحرك للكرة فى التوقيت المناسب ودون ارتباك يؤثر سلباً على أدائه.

نصائـــح وإرشـــادات

❑ لا ينصح باستخدام حارس المرمى خلال المرحلة العمرية ما بين ٦ - ٨ سنوات وذلك لعدم حاجة البرامج التدريبية للصغار فى هذا السن لحراسة المرمى طالما لا تشمل تلك البرامج عملية التصويب على المرمى لعدم قدرة الأطفال والأشبال على أداء مهارة التصويب.

❑ الأمر الآخر أن من يلعب فى هذا المركز الخاص بحراسة المرمى فى تلك المرحلة العمرية غالباً ما يظل محصوراً فى منطقة المرمى ويحرم من فرصة المشاركة فى اللعب مع أقرانه وكذا فرصة التحرك وإجادة استقبال وتمرير الكرة. وبالتالى إظهار العديد من قدراته.

❑ من سن (٨ - ٩) سنوات يمكن مشاركة الطفل كحارس للمرمى بشرط السماح له للخروج عن المرمى والمشاركة فى اللعب وأيضاً فى برامج الإعداد المهارى للفريق.

❑ يمكن المشاركة المتبادلة لكافة اللاعبين الصغار فى أداء مركز حارس المرمى وذلك من خلال تحديد خط على بعد ٦ ياردة ويوازى خط المرمى ويسمح لأقرب لاعب للمرمى باستخدام اليدين داخل المنطقة المحددة لحراسة مرماه.

الخلاصة

يحتاج حارس المرمى إلى مهارات خاصة جداً فحدة النظر الممتازة والتقييم الجيد وحاسة الاتجاه والإحاطة بالزوايا وتقدير سرعة الكرة هى عناصر أساسية بالإضافة إلى المرونة والرشاقة والقدرة وسرعة الاستجابة أو رد الفعل. وحراسة المرمى هى وظيفة فريدة ولذلك يجب أن يكون الحراس رياضيين من الدرجة الأولى لأن سهوة بسيطة أو خطأ واحد فى تقدير الوضع من جانب الحارس قد يكلف فريقه المباراة أو بطولة بأكملها.

جدول (٣)

إمكانات ومتطلبات التدريب لحراسة المرمى

١)	**لباس حراس المرمى لكرة القدم**
لكل حارس	
العدد	النوع
٣	فنايل بثلاث ألوان مختلفة
٣	سروال حراس لون أسود
٣	قفازات + كسارة واحدة
١	حذاء كرة القدم

٢)	**لباس مدربين حراس المرمى**
لكل مدرب	
العدد	النوع
٢	ألوان مختلفة jogging
١	قفازات
١	ستوب ووتش
١	صفارة
٢	حذاء كرة القدم

٣)		**عدد ونوع الكرات لتدريب حراس المرمى**
العدد		النوع
٦		كرات من نوع الكرات المستطيلة RUGBY
٢٠		كرة المضرب
١٦		كرة القدم رقم ٣ خاص بمدرسة حراس المرمى
١٦		كرة القدم رقم ٤ خاصة بحراس البراعم
١٦		كرة القدم رقم ٥ خاصة بحراس الناشئين
١٦		كرة القدم حجم ٥ خاصة بحراس الشباب
٣		كرات طبية وزن ٣ كيلو غرام
٣		كرات طبية وزن ٤ كيلو غرام
٣		كرات طبية وزن ٥ كيلو غرام



جدول (٢)

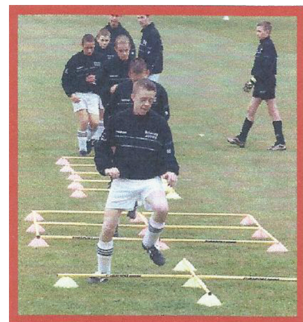


شكل (٣) البنطلون ذات الوسادة المنجدة
تخفف الصدمات ويمتص ارتطام الجسم بالأرض

جدول (٤)

المعدات الخاصة بعمل الحراس

كونز	رقم	السعر	العدد	المجموع
ستم 7	R 6514	17.01livres	4	livres 68,04
ستم 14	6650	livres 10.20	4	40.04
مجموع للكونز				livres 108.08
العود	رقم	السعر	العدد	المجموع
ستم 100	6513	livres 2,54	40	livres 101.6
ستم 120	L 6513	livres 2.97	40	livres 118.8
مجموع للعود				livres 220.4



شكل (٤)

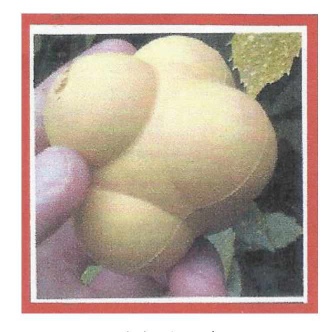
الاسم	HURDLE CONES

الاسم	SPEED FOOT LADDERS			
النوع	الرقم	الثمن	العدد	المجموع
HARD RUNG	7011	livres 59.57	8	476.56



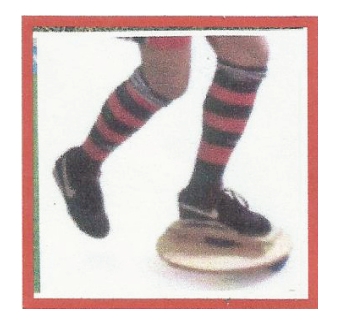
شكل (٥)

الاسم	REACTION BALL		
النوع	السعر	العدد	المجموع
PRORANGE	Livres 7.65	16	Livres 122.4



شكل (٦)

الاسم	REACTION BALL		
الرقم	السعر	العدد	المجموع
6578	Livres 51.06	4	Livres 204.24



شكل (٧)



شكل (٨)

الاسم	HOOLA HOOPS

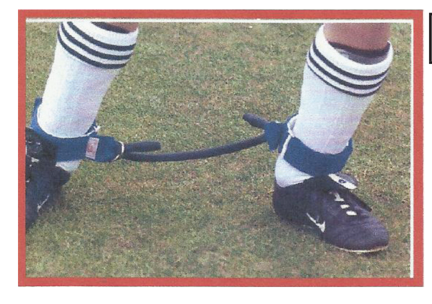
النوع	الرقم	السعر	العدد	المجموع
50 ستم	6580	Livres 1.49	20	Livres 29.8
60 ستم	6581	Livres 1.7	20	Livres 34
reaction	6579	5.75	20	Livres 115
المجمـــوع				Livres 178.8



شكل (٩)

الاسم	SLING SHOT

النوع	الرقم	السعر	العدد	المجموع
SUPER	7006	Livres 68.08	12	Livres 815.968



شكل (١٠)

الاسم	LATERAL SPEED

الرقم	السعر	العدد	المجموع
7005	25.52	12	Livres 306.24



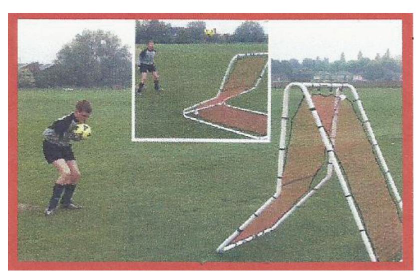
شكل (١١)

الاسم	HAND HELD REUNBER

الرقم	السعر	العدد	المجموع
K 0004	Liv 102.02	4	4.8.48

الاسم	REBOUNDER

الرقم	السعر	العدد	المجموع
6538	Liv 127.85	4	Liv 510.6



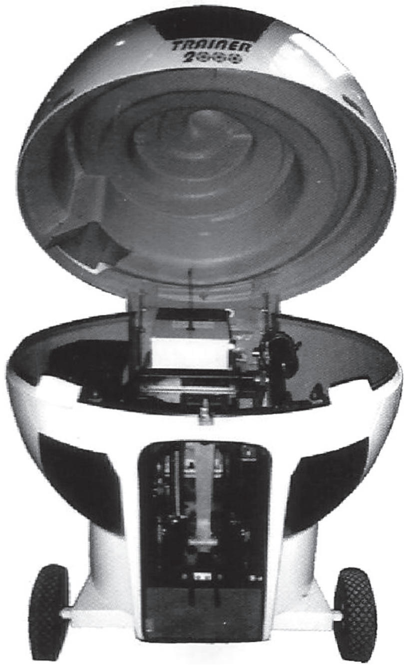
شكل (١٢)

HNICAL SPECIFICATIC

جهاز دفع الكرات (مدفع الكرات):

وهو من الأجهزة التى تطورت حديثاً لتعمل الكترونياً وعن بعد، كما تم تحديث تقنيات الجهاز بما يجعله أكثر تأثيراً فى عملية التدريب وخاصة خدمات القياس والاختبار حيث أصبح ليس مجرد دافع للكرات ولكنه يتحكم فى مستوى مسار الكرة واتجاهها وعدد مرات الدفع ومسافات التمرير وغيرها بما يساعد فى عملية التدريب ويساهم فى تطوير وتنمية الأداء المهارى والفنى لحارس المرمى.

وقد أصبح التحكم فى تلك التقنيات عن بعد بواسطة الريموت كنترول ووفق برامج متعددة مساعدة فى عملية التدريب بصفة عامة وقياس الأداء المهارى لحارس المرمى بصفة خاصة.

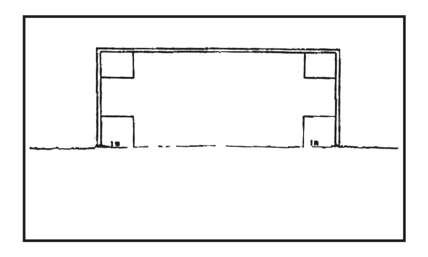




شكل (١٣)

مرمى الزوايا الأربع: شكل (١٤)

وهو من الوسائل المعينة فى تدريب الحارس على التصدى للكرات بزوايا المرمى السفلية والعلوية لما لها من أهمية فى الدفاع عن المرمى ودرجة صعوبة الإمساك بالكرة أو إبعادها أو تحويلها من تلك الزوايا.



شكل (١٤)

السلم الأرضى: شكل (١٥)

ويعمل السلم الأرضى على تنمية القدرات التوافقية للحارس (الرشاقة - التوافق - الدقة - الاتزان - القدرة - الإدراك... إلخ) وهى من العناصر الهامة والأساسية لأدائه المهارى والبدنى.

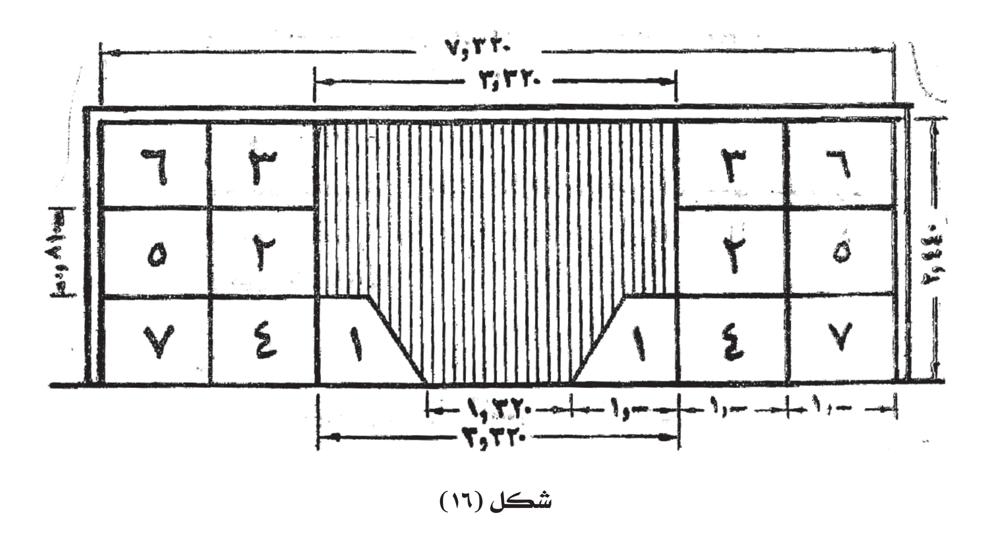


شكل (١٥)

حائط التدريب المرقم: شكل (١٦)

وهو من الوسائل الهامة فى عملية التدريب لحراس المرمى وعمليات التصويب ويعد دليلاً لتقدير الحارس لمكان الكرة المسددة على المرمى ويكسب الحارس الإحساس السليم بمسافة التحرك أو الطيران أو الارتماء كما أن الحائط المقسم يعطى الحارس الإحساس بالمكان الذى يقف فيه ومعرفة أبعاد المرمى من خلفه.

وهو مقسم لسبع مناطق على جانبى المرمى بين القائم والعارضة وخط المرمى وبمساحات موضحة ومحددة.



شكل (١٦)

جهاز الكرة المرتدة: شكل (١٧-أ)

وهو عبارة عن كرة مثبتة بوسط حبل مطاط مثبت من أعلى وأسفل له صفة الارتداد ويستخدم فى تدريب الحارس على استخدام ضرب الكرة بالقبضة أو القبضتين وسرعة الأداء الحركى لتلك المهارة.

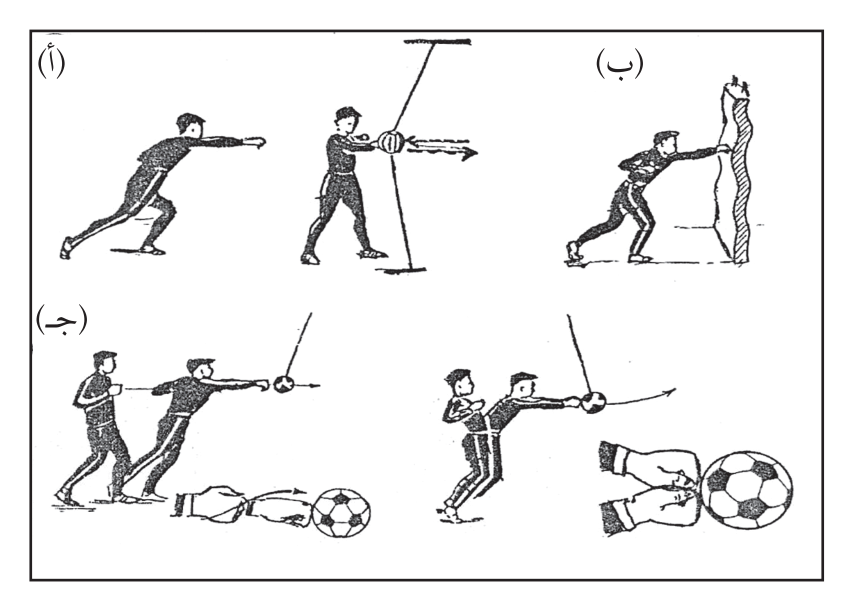
جهاز المرتبة المعلقة: Polsterungen **شكل (١٧-ب)**

وهى وسادة مصنوعة من الأسفنج المقوى أو المنجدة مستطيلة الشكل تعلق من أعلى

بخاطفين وتساعد الحارس فى عملية التدريب على استخدام القبضة بقوة وسرعة وتقوى مجموعة العضلات العاملة باليد والساعد والعضد والكتف والصدر.

جهاز الكرة المعلقة: شكل (١٧-جـ)

وهو عبارة عن كرة معلقة بحبل من القطن أو الكتان تتحرك أماماً وخلفاً ويتم التحكم فى ارتفاعها عن الأرض وتساعد الحارس على التدريب على مهارة إبعاد الكرات بقبض اليد أو القبضتين معاً. وتلك الأجهزة الثلاث موضحة بالشكل (١٧).



شكل (١٧)

وصايا أشهر حراس المرمى فى العالم:

ويرى (Dietmar Wagner) فى صفات حارس المرمى الجيد أن يكون: أفضل اللاعبين بالفريق لأنه يتحمل المسئولية الكبرى عن مرماه والتحكم فى دافعية أفراد الفريق نحو العطاء والكفاح والإصرار لتحقيق الفوز وأن يمتلك صفات محددة منها:

١- الصفات البدنية والجسمية التى تتحدد فى الجسم شبه المتكامل والحجم الأكبر من

المتوسط وأن يكون ذو رشاقة فائقة وملكات متميزة، وأن يمتلك جهاز حركى ذو قدرة على التحمل ويتميز بقوة الوثب والقدرة (القوة المميزة بالسرعة) وسرعة رد الفعل والتحول.

٢- الصفات الفنية والتخطيطية والتى تشمل جميع المهارات الفنية كمسك الكرة والدفع بالقبض والارتماء والتصدى للكرات من كافة المسارات والمستويات والركل لكرة بالقدم واليد معاً والرمى باستخدام اليد وأن يجيد اللعب مع لاعبيه بأن ينظم ويقود الدفاع وخصوصاً عن المواقف المتكررة والضربات الثابتة.

٣- المبادئ الفكرية والروحية والتى تتمثل فى الاتزان والثقة فى النفس والأمان الذاتى ولديه رؤية ثاقبة وعين فاحصة وزمن رد فعل قصير والقدرة على التركيز والهدوء والشجاعة تساعده فى الهيمنة على أصعب المواقف ولديه القدرة على الالتحام مع المنافسين ولكن باستخدام مبادئ الاحترام فى الصراع على الكرة معهم وأن يمتلك صفات الإدراك وكفاءة الملاحظة والتركيز والتنبؤ والتوقع السليم لمجريات اللعب وسرعة وصحة اتخاذ القرار وقوة الإرادة والتصميم والمثابرة والجلد وقوة الأعصاب.

وأيضاً القدرة على التعرف على نوايا المنافسين بسرعة وتقدير إمكانات المدافعين مما يساعده على اتخاذ الموقع والمكان الصحيح والأداء المناسب لرد الفعل.

جميع صفات وكفاءات حراس المرمى توجد مع الحارس منذ ولادته (الموهبة) أى أنها وراثية (جينية) ويتم تطويرها بالتدريب الهادف وبخبرة اللعب.

❏ (Heiner Stuhifauth) هاينز شتول فاوت: «لابد وأن يكون الحارس لاعب متميز ولديه القدرة الفائقة للسيطرة على كل منطقة الجزاء».

❏ (Bernd Traytmann) بيرند تراوت وان: «إن نجاحى فى الخروج السريع والصحيح من المرمى له ثلاثة أسباب: (عدم الخوف - الشجاعة - اتخاذ القرار).

❑ (Toni Turek) تونى توريك: «الحارس الجيد لا يطير أو يرتمى فى كل اتجاه (زاوية) وأنما يعتمد على بصره أو على تحديد مكانه وموقعه من اللعب. لذلك تعجب كثيرون لهدوئى مع كرات عابرة أو تصويبات قريبة من المرمى أو كرات اصطدمت بالقائم أو العارضة».

❑ (Guylig Grosicz) جو يلا جروسيس: «موهبتى تكمن فى سرعة رد الفعل ودقة تحديد الاتجاه.. شئ ولدت به ساعدنى لأكون حارس كبير مرموق ولكن ذلك لا يغنى عن المواظبة فى التدريب لبناء وتطوير العناصر الأخرى كالقوة والرشاقة وحسن التقدير والتوقع».

❑ (Lew Jaschin) ليو ياشين: «حارس المرمى الجيد هو من يتخذ وقعا حسناً تجاه مجريات اللعب كما أنه يحتاج فقط إلى قليل من المرونة (الليونة) فى أدائه الحركى».

❑ (Gordon Banks) جوردن بانكس: «لابد من خضوع حارس المرمى لبرنامج تدريبى تحت قيادة مدرب متخصص ليكون حارساً متكاملاً. وأهم ما يميز الحارس الجيد هو معرفته وتوقعه بما يقدم عليه المهاجم من زوايا أو خداع وعليه فى إلهام مدافعيه بذلك».

❑ (Sepp Maier) زيب ماير: «خارج الملعب التدريب كنت مرتفعاً للصوت وكثير الهزل أما أثناء التدريب كنت جاداً فى الأمر ومركزاً على كافة الأمور».

❑ (Dino Zoff) دينو سوف: «الهدوء والثقة والاعتماد على النفس والقناعة بقدرة الذات.. والخبره مع الوقت أفضل من الإسراع لنيل مكاسب واهية».

❑ (Sepp Herberger) زيب هيربوجر: «إن حارس المرمى هو اللاعب الأكثر تأثراً فى أدائه لمهام مركزه بالحالة المزاجية اليومية عن باقى لاعبى الفريق لذا فلابد من التحلى بمواصفات وسمات شخصية مميزة».

الفصل الثانى





التخطيط والبرمجة لتدريب حراسة المرمى في كرة القدم

الفصل الثاني

التخطيط والبرمجة لتدريب حراسة المرمى
فى كرة القدم

أسس ومبادئ التدريب لحراسة المرمى

إن الطريق لتأسيس حارس المرمى وبناء تكامله من مرحلة الحارس المبتدئ إلى مرحلة الحارس المتميز فنيا طريق طويل يتضمن العديد من الخطط والبرامج التى تتلائم مع خصائص مراحل النمو لكل مرحلة عمرية ولكافة القطاعات كقطاع مدرسة الكرة والناشئين ثم الشباب والدرجة الأولى ولا غنى عن تواجد الموهبة والحماس والإقبال بسعادة على عمليات التدريب والتفاعل معها لدى كل حارس فى كل مرحلة.

وهناك عدة أسس لابد من اتباعها عند تدريب حارس المرمى منها:

١- لابد من مواكبة برنامج تدريبى متكامل ومتخصص لحارس المرمى مع البرنامج العام للفريق.

٢- يتم التعامل مع البرنامج التدريبى لحارس المرمى كأى برنامج تدريبى فردى لأى لاعب فى الفريق.

٣- يراعى أن تتلائم الأحمال التدريبية ومحتوى وكثافة البرامج التدريبية مع قدرات حراس المرمى ومستواهم ومع المرحلة العمرية ومستوى النضج للحارس، أى يؤخذ فى الحسبان درجة وصعوبة التدريبات وعدد مرات التدريب فى الأسبوع ونوعية التدريبات من الناحية الفنية وزمن الوحدة التدريبية اليومية وكذا كثافة الوحدات أى سرعة تتابعها (من تمرين إلى آخر) وأيضاً الراحة البينية بين الوحدات وخلال الوحدة بين التدريبات فيما بينها أى حسب مبادئ وعلم التدريب لطريقة التدريب الفترى.

٤- العمل على تجنب حراس المرمى للإصابات أو الإجهاد وذلك من خلال تقنين الأحمال التدريبية للتمرينات والعناية بتهيئة الحارس بدنيا ونفسيا قبل التدريب، حيث أن تعرض الحراس للإصابات يمكن أن يعيق ويشوه الأداء الحركى لمختلف فنيات الأداء للحارس.

٥- أن تشمل البرامج التدريبية للحراس التوجيهات الدائمة فيما يتعلق بالإنجازات التى يحققها الحراس خلال المباريات لتكون لهم حافزا ودافعا للاستمرار فى التفوق.

٦- التقدير الذاتى السليم لدى الحارس والمناقشات مع المدرب ومساعديه والزملاء فى الفريق تحضر فى طياتها دوافع جديدة داخل شكل ومحتوى عملية التدريب.

٧- أن يتم التركيز فى عملية التدريب على نقاط الصعوبة لدى الحارس من الوجهة العملية كتحسين الرشاقة والقدرة والسرعة ومرونة المفاصل وإطالة العضلات والعمل على تجاوز تلك الصعوبات بالتدريبات الفردية المتخصصة.

٨- أن يتم تنفيذ التدريبات المهارية والفنية والخططية عقب مرحلة الإتقان والآلية فى ظروف متقاربة للأداء خلال المباريات أى من خلال مواقف لعب مختلفة ومتعددة وبإشراك منافسين إيجابياً فى الأداء.

٩- يتم التدريب على الحركات والمهارات الصعبة عقب مرحلة الإحماء من وحدة التدريب لتجنب التدريب أثناء مرحلة الإجهاد فيكون المردود سلبى وتأثيره غير مجدى فى تنمية وتحسين تلك المهارات.

١٠- يراعى تكرار الأداء للتدريبات حتى الوصول لمرحلة الإتقان وعدم الإسراع فى تخطيها لمهارة أخرى دون التأكد من الإجادة فى التطبيق.

١١- ضرورة تبديل محتوى البرامج التدريبية إذا ما تطلبت الحاجة لذلك أو لتطوير الأداء وألا يكون الإبدال من أجل الإبدال والتغيير.

١٢- أن تجهيز بيئة التدريب لحراسة المرمى بطريقة آمنة لمنع تعرض الحراس للإصابة

كأن يكون أرضية الملعب رخوة وليست بصلبة وفى الصالات الرياضية لابد من توفير المراتب للمبتدئين أثناء عملية التدريب.

١٣- أن تتوافر المعدات والملابس الملائمة لحارس المرمى كالقبعة والسروال الطويل والقفازات فهى لا غنى عنها أثناء عملية التدريب.

١٤- ضرورة توفير المعاملة المتساوية من جانب المدرب إذا ما قام بتدريب مجموعة من الحراس والحفاظ على الشعور بروح معنوية عالية للمشاركة فى التدريب بفاعلية.

١٥- لابد من تدريب المبتدئين فى المراحل العمرية المبكرة على دقة الأداء للمهارات الأساسية لحارس المرمى ليتم تثبيت العناصر الفنية للأداء الحركى مبكراً ويكون أساساً راسخاً للبناء عليه مستقبلاً.

محتوى البرنامج التدريبى لحراس المرمى بمدرسة كرة القدم

أولاً: محتوى البرنامج التدريبى لحراس المرمى بمدرسة الكرة المرحلة ٧-٨ سنوات:

١- وضع الاستعداد

٢- إمساك الكرات الموجهة باليدين:

أ- مع ثنى الجذع أماماً.

ب- مع الارتكاز على ركبة واحدة.

٣- إمساك الكرات المتوسطة الارتفاع.

٤- إمساك الكرات العالية فوق الرأس.

٥- التحرك إلى مسار الكرات وسد زوايا المرمى.

٦- الارتماء لإمساك الكرات البعيدة.

٧- إمساك أو إبعاد الكرات القريبة من المرمى.

٨- إبعاد الكرة من مستويات مختلفة بجوار القائم أو فوق العارضة.

٩- الخروج فى حالات الانفراد.

١٠- ضرب الكرة بالقبضة:

أ- ضرب الكرة بالقبضة الواحدة.

ب- ضرب الكرة بالقبضتين معاً.

١١- التمرير باليد (على الأرض - من مستوى الكتف).

١٢- التمرير بالقدم (طائرة - نصف طائرة).

١٣- الألعاب الصغيرة لحراس المرمى.

ثانيا: محتوى البرنامج التدريبى لحراس المرمى بمدرسة الكرة المرحلة ٩-١٠ سنوات:

١- وضع الاستعداد

٢- إمساك الكرات الموجهة باليدين.

أ- مع ثنى الجذع أماماً.

ب- مع الارتكاز على ركبة واحدة.

٣- إمساك الكرات المتوسطة الارتفاع.

٤- إمساك الكرات العالية فوق الرأس.

٥- التحرك إلى مسار الكرات وسد زوايا المرمى.

٦- الارتماء لإمساك الكرات البعيدة.

٧- إمساك أو إبعاد الكرات القريبة من المرمى.

٨- إبعاد الكرة من مستويات مختلفة بجوار القائم أو فوق العارضة.

٩- الخروج فى حالات الانفراد (توجيه المهاجم).

١٠- ضرب الكرة بالقبضة.

أ- ضرب الكرة بالقبضة الواحدة.

ب- ضرب الكرة بالقبضتين معاً.

١١- التمرير باليد (على الأرض - من مستوى الكتف).

١٢- التمرير بالقدم (طائرة - نصف طائرة).

١٣- الألعاب الصغيرة لحراس المرمى.

١٤- التعامل مع الكرات الأرضية:

أ- فى اتجاه منطقة قائمى المرمى.

ب- لمنطقة القائم القريب.

جـ- لمنطقة القائم البعيد.

د- التنسيق والتفاهم بين الحارس والمدافعين (إخلاء الطريق للحارس - توفير التغطية).

ثالثاً: محتوى البرنامج التدريبى لحراس المرمى بمدرسة الكرة المرحلة ١١-١٢ سنة:

١- وضع الاستعداد.

٢- إمساك الكرات الموجهة باليدين (أشكال الأداء).

أ- مع ثنى الجذع أماماً.

ب- مع الارتكاز على ركبة واحدة.

٣- إمساك الكرات المتوسطة الارتفاع.

٤- إمساك الكرات العالية فوق الرأس.

٥- التحرك إلى مسار الكرات وسد زوايا المرمى.

٦- الارتماء لإمساك الكرات البعيدة.

٧- إمساك أو إبعاد الكرات القريبة من المرمى.

٨- إبعاد الكرة من مستويات مختلفة بجوار القائم أو فوق العارضة.

٩- الخروج فى حالات الانفراد.

١٠- ضرب الكرة بالقبضة:

أ - ضرب الكرة بالقبضة الواحدة.

ب- ضرب الكرة بالقبضتين معاً.

١١- التمرير باليد (على الأرض - من مستوى الكتف).

١٢- التمرير بالقدم (طائرة - نصف طائرة).

١٣- الألعاب الصغيرة لحراس المرمى.

١٤- التعامل مع الكرات الأرضية:

أ- فى اتجاه منطقة قائمى المرمى.

ب- لمنطقة القائم القريب.

جـ - لمنطقة القائم البعيد.

د- التنسيق والتفاهم بين الحارس والمدافعين (إخلاء الطريق للحارس - توفير التغطية) (تنظيم اللاعبين داخل الملعب).

١٥- الواجبات الهجومية للحارس: (بناية اللعب واختيار اللاعب المناسب).

أ- التمرير الاختراقى (بناء الهجمة المرتدة وشروطها).

ب- تغيير اتجاه اللعب.

جـ - إعطاء الفرصة للزملاء للانتشار.

❐ التمرير باليد (دحرجة الكرة على الأرض - رمى الكرة من مستوى الكتف، رمى الكرة من مستوى أعلى من الرأس).

❐ التمرير بالقدم (الكرة الطائرة - النصف طائرة - من ضربة المرمى).

١٦- الواجبات الدفاعية:

أ- توجيه المدافعين.

ب- مراعاة المسافات والزوايا بالنسبة (خط المرمى - الدافع الأخير للفريق).

١٧- التعامل مع المواقف الثابتة:

أ- الحرة المباشرة وحائط الصد الدفاعى.

ب- الغير مباشر.

جـ - الضربات الركنية (تنظيم الحوائط البشرية وشروطها).

د - ضربة الجزاء

هـ - رمية التماس

١٨- التعامل مع مواقف اللعب وفق القانون.

تحديد عناصر الأداء لحارس المرمى

عناصر الأداء			
بدنية	**مهارية**	**مهارية تكتيكية**	**ذهنية**
١- التنقل والتحرك أمامى - خلفى - جانبى - قطرى **٢- السرعة:** السرعة الانتقالية - سرعة الحركة - سرعة رد الفعل. **٣- التوافق الحركى:** الجرى بالخطوات الطويلة أمامية - خلفية - جانبية. الدفع برجل واحدة وبرجلين اثنين **٤- التحكم الجسدى:** العمل على الاحتكاك بالأرضية. التوازن فى الهواء. حركات الجمباز.	**١- التمركز القاعدى:** الوقوف الصحيح فى المرمى لاستقبال الكرة. **٢- مسك الكرة:** أرضية على مستوى الحزام - على مستوى الصدر - على مستوى الوجه - عالية. **٣- القفز:** جانبى - أمامى - خلفى. **٤- التمريرات:** باليد - بالرجل - بقبضة اليدين. **٥- اللعب بالرجل:** ترويض الكرة - تمرير الكرة.	**١- كل التمرينات فى الحالات مع المهاجمين والمدافعين.** **٢- تقليص زوايا المرمى: (الإغلاق)** من الناحية الأمامية والجانبية. **٣- التدخل لأمساك الكرات الأرضية:** الكرة القريبة من الحارس - الكرة بين الحارس واللاعب - الكرة فى رجل اللاعب. **٤- قطع مسار اتجاه الكرة:** (عالية - نصف مرتفعة - أرضية). والمشاركات فى الهجمات المضادة بعد التقاط الكرة عن طريق التمريرات. ٥- تقليص مساحة اللعب فى حالة وجود الفريق فى حالة هجومية وبالتالى خروج الحارس من مرماه فى محاولة لتغطية دفاعه.	**١- التكيز:** التوازن العصبى. **٢- الثقة:** الثقة بالنفس، بالفريق والتحلى بروح الفوز. **٣- الشخصية:** شخصية قوية قادر على توجيه وتنبيه لاعبيه بصورة صحيحة. **٤- الشجاعة:** شجاعة التدخلات، الشجاعة فى اتخاذ القرارات وعدم التأثير بأى نتيجة أو أى مردود. ٥- العمل فى التدريبات بتفكير ذهنى شخصى ١٠٠ ٪.

كيفية الأداء المهارى والبدنى حسب مختلف المراحل السنية

	مرحلة التعليم	مرحلة التطوير		مرحلة التدريب
		قبل التكوين	التكوين	
	٨- ١٠ سنة و١١ و١٢ سنة	١٣، ١٤، ١٥ سنة، ١٦، ١٧، ١٨ سنة		١٩ سنة فما فوق
البدنى	الأداء بوتير بطيئة (الاعتماد على فهم الحركة أو المهارة	التمرينات تؤدى بالحركة		تمرينات تؤدى بوتيرة كاملة حسب رتم المباريات. + المهارات الأساسية
	كل ما يخص التمرينات الحركية يكون بدون كرة مثل التنقل الخطوات ...... إلخ.	إدماج الكرة فى كل التمرينات الحركية		
المهارى	التركيز على نوعية المهارات (التفصيل فى فهم الحركة العناصر الفنية لأداء المهارة	التركيز على الأداء الصحيح من خلال حالات التدريب		الأداء الصحيح أثناء أداء التمرينات بشدة عالية
	الانتقال من الأداء الثابت إلى الأداء بالحركة	الأداء يكون عن طريق التحرك (غير ثابت)		التأقلم فى التدريبات مع سرعة لعب المباريات
	تجرى التمرينات بدون وجود منافس	منافسة سلبية أثناء الأداء	منافسة نصف إيجابية أثناء الأداء	منافسة إيجابية كاملة ١٠٠ ٪ كما فى المباريات

الأهداف الفنية لتدريب حراس المرمى حسب مختلف الأعمار

المدرسة وأقل من ١٢ سنة	التكوين ١٣، ١٤، ١٥ سنة	التطوير ١٦، ١٧، ١٨ سنة	التدريب ١٩ سنة فما فوق
تعليم ١- تقنية مسك الكرة. ٢- تقنية التحرك. ٣- القفز. ٤- التمريرات باليد والرجل. ٥- التوافق الحركى. ٦- السرعة. ٧- المرونة.	اكتساب المهارات ١- مسك الكرة. ٢- القفز. ٣- تقنية التحرك. ٤- التنافس على الكرات العالية والأرضية. ٥- التمريرات: ❏ **التطوير التدريجى للجانب التكتيكى** ▪ غلق الزوايا. ▪ التمريرات. ▪ التوجيهات. ▪ التمركز فى المرمى. ❏ **الناحية البدنية:** ▪ التوافق الحركى. ▪ السرعة. ▪ تمرينات الضغط للذراعين وقوة عضلات البطن. ▪ المرونة.	تطوير المهارات المكتسبة ❏ مسك الكرة. ❏ التنافس على الكرات العالية والأرضية. ❏ اللعب بالرجل. ❏ الناحية التكتيكية: ▪ غلق الزوايا. ▪ التمريرات. ▪ التوجيهات. ▪ تعليم قراءة اللعب. ▪ أخذ القرارات. ▪ التمركز فى المرمى. ▪ الأداء الخططى فى الكرات الثابتة. ❏ الناحية البدنية: ▪ القوة العضلية الخاصة. ▪ السرعة. ▪ المرونة. ❏ الناحية الذهنية النفسية: ▪ روح المنافسة بين الحراس. ▪ المصابرة وقوة الإرادة.	❏ التركيز على المهارات الخاصة بكل حارس. ❏ التطوير البدنى. (القوة - السرعة) ❏ كل شهرين تقييم ❏ المهارات الفنية - البدنية - الذهنية. ❏ التقييم حسب المردود فى المباريات.

الخطة السنوية لبرامج التدريب لحراس المرمى

البرنامج المتكامل لحراس مرمى فرق (٧ - ٨ - ٩ سنوات) للموسم الرياضى ٢٠٠ / ٢٠٠

م	الشهر	الفترة من	الفترة إلى	الإعداد المهارى والفنى	الإعداد البدنى	الإعداد الذهنى والنفسى (الجوانب المعرفية والوجدانية)
١	يوليو ٢٠٠ ٧/١٥-٧/٣٠-٧	٧/١٥	٧/٣١	❐ شئون إدارية وتجهيزات (الأدوات والملاعب وملفات المدربين). ❐ اجتماعات الجهاز الفنى لمناقشة خطة الموسم التدريبى		❐ تحديد فوائد الإحماء. ❐ التعرف على عوامل الأمان والسلامة والفوائد الصحية والبدنية من عملية التدريب. ❐ يعلم مواد القانون (١، ٢). ❐ التركيز على السلوكيات التى تنمى قيمة التعاون والعمل الجماعى.
٢	أغسطس ٢٠٠	٨/٢	٨/٧	- تجميع اللاعبين/ أداء مهارات التعامل مع الكرة وألعاب صغيرة.	- تحمل الأداء الحركى. - تدريبات المقاومة بوزن جسم الزميل أو وزن الجسم نفسه.	
		٨/٩	٨/١٤	- مراجعة على المهارات السابقة تعلمها.		
		٨/١٦	٨/٢٨	- الاختبارات القبلية والكشف الطبى للمسجلين.		
٣	سبتمبر ٢٠٠	٨/٣٠	٩/٤	- وضع الاستعداد إمساك الكرات الموجهة باليدين: أ- مع ثنى الجذع أماما. (ب) مع الارتكاز على ركبة واحدة. (ج) المشاركة فى مهارات الفريق.	- المرونة والإطالة. - تحمل الأداء الحركي. - تدريبات المقاومة - كرات طبية ٣ كجم. - القدرة (الوثبات) أمام ولأعلى. - سرعة أوضاع الجسم.	- أن يتعرف على العلاقة بين أجزاء القدم والمسارات المواجهة للكرة. - يسمى عضلات جسمه. - تحديد مفهوم العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم.
		٩/٦	٩/١٧	الدورة الرمضانية.		
		٩/٢٠	٩/٣٠	- إجازة عيد الفطر المبارك.		

م	الشهر	الفترة من	الفترة إلى	الإعداد المهارى والفنى	الإعداد البدنى	الإعداد الذهنى والنفسى (الجوانب المعرفية والوجدانية)
٤	أكتوبر ٢٠٠	١٠/١	١٠/٧	- إمسك الكرات المتوسطة الارتفاع. - إمساك الكرات العالية فوق الرأس.	- تكرار الجرى بالكرة فى مختلف الاتجاهات. - الأداء فى المحطات (الوثب/ الدحرجة/ الحجل). - المرونة. - الرشاقة بدون كرة (تغيير اتجاهات الجسم من الحركة). - سرعة الانطلاق ١٠م -٠ ١٥م - ٢٠م. - المرونة (ديناميكية).	- يفهم مواد القانون (٣، ٤). - يفرق بين مهارات السيطرة على الكرة (الإيقاف / الكتم/ الامتصاص). - يلتزم بتوجيهات المدرب وقواعد الأداء بالوحدة التدريبية. - يحدد العادات القوامية السليمة للوقاية من انحرافات القوام.
		١٠/٩	١٠/١٥	- التحرك إلى مسار الكرات.		
		١٠/١٦	١٠/٢١	- الارتماء لإمساك الكرات.		
		١٠/٢٢	١٠/٣١	- إمساك أو إبعاد الكرات القريبة من المرمى. - المشاركة فى مهارات الفريق.		
٥	نوفمبر ٢٠٠	١١/١	١١/١٥	- إبعاد الكرات من مستويات مختلفة بجوار القائم أو فوق العارضة. - الخروج فى حالات الانفراد. (يستخدم مرمى الناشئين مع قصر مسافات توجيه الكرة باليد والقدم).	- سرعة تغيير أوضاع الجسم والانطلاق. - تكرار للأداء الجماعى (الانطلاق والارتداد). - الرشاقة بالكرة. - المرونة. - القدرة.	- يحدد فوائد ممارسة أنشطة الوحدة التدريبية على التفكير. يحدد التغيرات الفسيولوجية الناتجة عن عملية التدريب. - يذكر القواعد المختصرة لممارسة اللعبة من المدة (٥/ ٦/ ٧). - يعتني بصحته ونظافته.
		١١/١٦	١١/٢١	- ضرب الكرة بالقبطة: أ- ضرب الكرة بالقبضة الواحدة. ب- ضرب الكرة بالقبضتين.		
		١١/٢٢	١١/٣٠	- التمرير باليد (على الأرض - من مستوى الكتف). - التمرير بالقدم (طائرة - نصف طائرة).		

م	الشهر	الفترة من	الفترة إلى	الإعداد المهارى والفنى	الإعداد البدنى	الإعداد الذهنى والنفسى (الجوانب المعرفية والوجدانية)
٦	ديسمبر ٢٠٠	١٢/١	١٢/١٤	- الجرى والارتقاء على الرجل اليمنى أو الرجل اليسرى أو الرجلين معاً.	- الرشاقة. - المرونة. - القدرة.	- يحرص على الالتزام بالأداء الصحيح للتمرينات من حيث الشروط وتكرار وزمن الأداء المحدد.
		١٢/١٥	١٢/٣١	- الألعاب الصغيرة لحراسة المرمى (رد الفعل/ التوافق).		
٧	يناير ٢٠٠			أجازة امتحانات الفصل الدراسى الأول.		
		١/١٥	١/٢١	- التعامل مع الكرات الأرضية: أ- فى اتجاه منطقة قائمى المرمى: ❑ لمنطقة القائم القريب. ❑ لمنطقة القائم البعيد.	- العمل ضد مقاومات خارجية. - القوة (مقاومة وزن الجسم/ الزميل/ كرات طبية زنة ٣ كجم).	- يظهر السلوكيات التى تحسن من التعامل مع الاختلافات الشخصية بين الزملاء وكذا القدرة على القيادة.
		١/٢٢	١/٣١	- المشاركة فى ألعاب الفريق.		يلتزم بالنظام والطاعة.
٨	فبراير ٢٠٠	٢/١	٢/١٥	- المشاركة فى الأداء المهارى الجماعى للفريق.	- المرونة. - السرعة الانتقالية من أوضاع مختلفة ٢٥/٢٠/١٥/١٠م. - القدرة.	- يصف المفاهيم الميكانيكية المتعلقة بقوة أداء رمية التماس لأبعد مسافة. - يناقش زملاؤه ويساعدهم فى الوصول لأداء مهارى متميز. - يتفهم مواد القانون المادة (٨، ٩، ١٠) ويطبقها من خلال الأداء.
		٢/١٦	٢/٢٨	- التنسيق والتفاهم بين الحارس وزملاؤه اللاعبين (إخلاء الطريق للحراس/ توفير التغطية) من خلال الألعاب الصغيرة.		

م	الشهر	الفترة		الإعداد المهارى والفنى	الإعداد البدنى	الإعداد الذهنى والنفسى (الجوانب المعرفية والوجدانية)
		من	إلى			
٩	مارس ٢٠٠	٣/١	٣/٧	- التحركات (أماما - جانبا - خلفًا - الخطوات المتقاطعة).	- القدرة. - الرشاقة. - السرعة الانتقالية. - المرونة.	- يظهر الشبل السلوكيات الدالة على إنكاره لذاته وتقدير المنافسين والاعتماد على نفسه والثقة بها. - يحدد أضرار التدخين والسر على صحته ومستواه البدنى.
		٣/٨	٣/٢٠	- الحجل الإيقاعى. - الارتكاز والحكم فى الجسم. - تغيير الاتجاهات على الأرض أو فى الهواء أو الهجمات أو غيرها.		
		٣/٢١	٣/٣٠	- السرعة الحركية من أوضاع الجسم المختلفة _جلوس - رقود - انبطاح - جلوس فتحاً - جلوس طويل)		
١٠	فبراير ٢٠٠	٤/١	٤/١٥	- المشاركة فى تدريبات الفريق.	- الرشاقة. - المرونة. - الدقة.	-يحدد المستويات والمسارات والاتجاهات عند تمرير الكرة أو التحرك. - يحترم مدربه وإدارى الفريق ويلتزم بالتعليمات. - يتمتع بروح رياضية عالية.
		٤/١٥	٤/٣٠	- الاختبارات والقياس البعدى. - تقديم التقارير الختامية.		

إرشادات:

- ❑ يتم الربط بين المهارات المتعلمة من خلال البرنامج الزمنى لخطة التدريب وعلى مدار الموسم.
- ❑ استخدام الأدوات الأجهزة فهى عامل مهم لإتقان المهارات.
- ❑ ركز على عناصر التأسيس البدنى (سرعة رد الفعل - السرعة الحركية - التوافق - القدرة - التوازن - المرونة).
- ❑ مراعاة استخدام كلا القدمين والذراعين وأيضا كافة الاتجاهات والمسارات والتحركات عند تعلم مهارات الحراسة.
- ❑ راعى عوامل الأمان والسلامة فى إعداد التدريبات وخاصة (الكفين والأصابع والذراعين).
- ❑ فى هذه المرحلة العمرية يخضع الحراس للبرنامج العام للفريق بجانب حصص التدريب الخاص بمهارات حراسة المرمى.

البرنامج المتكامل لحراس مرمى فرق (١٠ - ١١ - ١٢ سنوات)
للموسم الرياضى ٢٠٠ / ٢٠٠

م	الشهر	الفترة من	الفترة إلى	الإعداد المهارى والفنى	الإعداد البدنى	الإعداد الذهنى والنفسى (الجوانب المعرفية والوجدانية)
١	يوليو ٢٠٠	٧/١٥	٧/٣١	❒ شئون إدارية وتجهيزات (الأدوات/ الملاعب/ ملفات اللاعبين). ❒ اجتماعات الجهاز الفنى لمناقشة خطة الموسم التدريبى		❒ يتعرف على العناصر البدنية المتعلقة بالصحة والقوام والمتعلقة بالمهارة. ❒ يحدد النقاط الفنية للمهارات المتعلمة. ❒ يذكر عوامل الأمان والسلامة عند أداء التدريبات خاصة استخدام الأدوات وأهمية الإحماء والاسترخاء.
٢	أغسطس ٢٠٠	٨/٢	٨/٧	- تجميع اللاعبين لأداء مهارات التعامل مع الكرة وألعاب تمهيدية.	- التحمل الدورى التنفسى بالأسلوب المتقطع. - تدريبات المقاومة بوزن جسم الزميل. - إطالة ومرونة.	
		٨/٩	٨/١٤	- مراجعة على المهارات السابقة تعلمها.		
		٨/١٦	٨/٢٨	- الاختبارات القبلية والكشف الطبى.		
٣	سبتمبر ٢٠٠	٨/٣٠	٩/٤	- وضع الاستعداد إمساك الكرات الموجهة باليدين: أ- مع ثنى الجذع أماما. (ب) مع الارتكاز على ركبة واحدة. (ج) المشاركة فى مهارات الفريق.	- المرونة والإطالة. - تحمل الأداء الحركي. - تدريبات المقاومة - كرات طبية ٣ كجم. - القدرة (الوثبات) أمام ولأعلى. - سرعة تغيير أوضاع الجسم.	- يظهر السلوكيات التى تعكس تحمل المسئولية. - يتفهم مواد القانون (١-٢-٣-٤). - يفرق بين التمرينات التى تنمى عناصر اللياقة البدنية فى كرة القدم. - يحدد أهمية اللياقة البدنية فى الأداء بصفة عامة..
		٩/٦	٩/١٧	الدورة الرمضانية.		
		٩/٢٠	٩/٣٠	- إجازة عيد الفطر المبارك.		

م	الشهر	الفترة من	الفترة إلى	الإعداد المهارى والفنى	الإعداد البدنى	الإعداد الذهنى والنفسى (الجوانب المعرفية والوجدانية)
٤	أكتوبر ٢٠٠	١٠/١	١٠/١٥	- إمساك الكرات مع ثنى الجذع أماما. - إمساك الكرات مع الارتكاز على ركبة واحدة.	- التحمل الخاص (تكرار الأداء للمهارات). - تمرينات القوة العامة. - الرشاقة. - السرعة الانتقالية. - المرونة. - القدرة (القوة باستخدام الوثبات).	يظهر السلوكيات التى تدل على تقيمه الصحيح للأداء الشخصى وصحة الموقف. - يعرف مفهوم العناصر البدنية والمبادئ الميكانيكية للحركة. - يحسن الشبل التعامل مع الآخرين رغم اختلاف شخصياتهم. - يستطيع الشبل تقييم أداء زملاؤه بموضوعية. - يحرص على تقديم النموذج الجيد من الأداء والسلوك.
		١٠/١٦	١٠/٢١	- إمساك الكرات المتوسطة الارتفاع. - إمساك الكرات العالية فوق الرأس. - التحرك إلى مسار الكرات وسد زوايا المرمى.		
		١٠/٢٢	١٠/٣١	- تدريبات التوافق بالكرة. - التحرك للإمام والجانبين وقطريا.		
٥	نوفمبر ٢٠٠	١١/١	١١/٧	- الارتماء لإمساك الكرات البعيدة. - إمساك أو إبعاد الكرات القوية القريبة من المرمى. - إبعاد الكرات من مستويات مختلفة بجوار القائم أو فوق العارضة.	- التحمل الخاص. - السرعة الانتقالية. - الرشاقة. - القدرة.	- يشرح مواد القانون (٥-٦-٧-٨). - يحدد الشبل أسس نجاح اللعب الجماعى. - يتبع الشبل السلوكيات التى تعزز فوائد ممارسة الأنشطة البدنية. - يمارس سلوكيات التعاون والقيادة والتبعية واتباع النظام.
		١١/٨	١١/١٥	- الخروج فى حالات الانفراد (من الأمام - الجانبين). - ضربة الكرة بالقبضة (قبضة واحدة - بالقبضتين).		

م	الشهر	الفترة من	الفترة إلى	الإعداد المهارى والفنى	الإعداد البدنى	الإعداد الذهنى والنفسى (الجوانب المعرفية والوجدانية)
		١١/١٦	١١/٢١	- التمرير باليد (على الأرض - من مستوى الكتف). - التمرير بالقدم (طائرة - نصف طائرة).		
		١١/٢٢	١١/٣٠	- تدريبات الأداء الحركى للارتقاء على الرجل اليمنى واليسرى والرجلين معاً. - التحركات القطرية إلى الوراء * الخطوات المتقاطعة.		
٦	ديسمبر ٢٠٠	١٢/١	١٢/١٤	- الألعاب الصغيرة لحراس المرمى. - تدريبات الأداء الحركى السريع (سرعة رد الفعل بالكرة وبدونها).	- الرشاقة. - التوازن. - التوافق.	- يحدد الشبل عناصر الفراغ وعلاقتها بالأداء المهارى والفنى وكذا العلاقة بين الفراغ والمنافس وموقع الزملاء وأيضًا الجهد المبذول.
		١٢/١٥	١٢/٣١	- التعامل مع الكرات الأرضية (فى اتجاه منطقة قائمى المرمى - القائم القريب - البعيد).		
٧	يناير ٢٠٠			أجازة امتحانات الفصل الدراسى الأول.		
		١/١٥	١/٢١	- التنسيق والتفاهم بين الحارس والمدافعين (إخلاء الطريق للحارس - توفير التغطية) - تدريبات التحكم فى الجسم والاتـزان على الأرض أو فى الهواء (بدون كرة ومع الكرة).	- العمل ضد مقاومات خارجية. - القوة (مقاومة وزن الجسم/ الزميل/ كرات طبية زنة ٣ كجم).	- يظهر الشبل السلوكيات التى تعكس العدالة والتسامح وتقديم المساعدة للغير. يشرح مواد القانون (٩-١٠-١١-١٢).

م	الشهر	الفترة من	الفترة إلى	الإعداد المهارى والفنى	الإعداد البدنى	الإعداد الذهنى والنفسى (الجوانب المعرفية والوجدانية)
		١/٢٢	١/٣١	- الواجبات الهجومية للحارس (التمرير الاختراقى - تغيير اتجاه اللعب - إعطاء الفرصة للزملاء للانتشار). - التمرير باليد (دحرجة الكرة على الأرض)، (رمى الكرة من مستوى الكتف - من فوق الرأس).		
٨	فبراير ٢٠٠	٢/١	٢/١٥	- تدريبات غلق زوايا المرمى (من جميع الاتجاهات. - أداء الركلات المباشرة بالقدم (الكرات المرتدة من الدفاع). - التمرير بالقدم (طائرة - نصف طائرة من ضربة المرمى).	- المرونة. - السرعة الانتقالية من أوضاع مختلفة لمسافات (١٠/١٥/٢٠/٢٥)م. - الرشاقة. - القدرة.	- يحدد الشبل العوامل المؤثرة على قدرة الجسم على الأداء البدنى (السهر/ التدخين... إلخ). - يحدد الشبل المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم.
		٢/١٦	٢/٢٨	- الواجبات الدفاعية (توجيه المدافعين - مراعاة المسافات والزوايا - التمركز الصحيح - غلق الرؤيا للمهاجمين بالنسبة للمرمى).		
٩	مارس ٢٠٠	٣/١	٣/١٥	- التعامل مع الكرات الثابتة (الحرة المباشرة وحائط الصد الدفاعى).		

م	الشهر	الفترة		الإعداد المهارى والفنى	الإعداد البدنى	الإعداد الذهنى والنفسى (الجوانب المعرفية والوجدانية)
		من	إلى			
		٣/١٦	٣/٢١	- التعامل مع الكرات والركلات الغير مباشرة. - التعامل مع الضربات الركنية.	- القدرة. - الرشاقة. - السرعة الانتقالية. - المرونة.	- يحدد الشبل السلوكيات التى تدل على إتباع التعليمات وعوامل النجاح للارتقاء بمستوى الأداء. - يتفهم مواد القانون (١٣-١٤-١٥-١٦-١٧).
		٣/٢٢	٣/٣٠	- التعامل مع ضربة الجزاء. - التعامل مع رمية التماس.		
١٠	أبريل ٢٠٠	٤/١	٤/١٥	- التعامل مع مواقف اللعب وفق القواعد والقوانين.	- الرشاقة. - المرونة. - الدقة.	- يحدد وسائل الهجوم فى لعبة كرة القدم وقيمة التحركات بدون كرة.
		٤/١٦	٤/٣١	- الاختبارات والقياس البعدى. - تقديم التقارير الختامية للموسم.		

إرشادات:

- ❑ تطبق تدريبات التعامل مع الكرة (الإحساس) بصفة مستمرة ومع بداية وحدة التدريب ونهايتها وعلى مدار الموسم التدريبى.
- ❑ يتم التركيز على المهارات المعدة بالبرنامج الزمنى على أن يتم ربطها بالمهارات السابقة تعلمها خلال وحدة التدريب اليومية.
- ❑ يتم ربط مفاهيم الإدراك الحركى (المساحة - الاتجاهات - المستويات - المسارات - زوايا التمرير .. إلخ) بالأداء المهارى البدنى.
- ❑ التأسيس البدنى لتلك المرحلة يتم من خلال الحركات الأساسية (الانتقالية / غير الانتقالية - التعامل مع الأدوات) ويراعى مستوى النضج وخصائص مراحل النمو عند التكرار وزمن الأداء للتدريبات وكذا فترات الراحة.
- ❑ من الضرورى استخدام الأجهزة والأدوات لتنمية الأداء الحركى (الزحف / التسلق / الاتزان، وغيرها).
- ❑ لابد من الإكثار من الألعاب الصغيرة والتمهيدية والترويحية عند إعداد الوحدات التدريبية اليومية لتلك المرحلة العمرية.
- ❑ مراعاة استخدام الطفل لكلتا قدميه (اليمنى / اليسرى) وبصفة مستمرة أثناء أداء التدريبات اليومية.
- ❑ مراعاة الفروق الفردية وتصنيف الصغار وفقا لقدراتهم.

نموذج برنامج التدريب فى مرحلة الإعداد الخاص للمراحل العمرية بقطاع الناشئين

برنامج التدريب الخاص بحراس المرمى

من ٨ إلى ١٠ سنوات

الأسبوع الأول	الأسبوع الثانى	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن
التحرك فى المرمى	مسك الكرة	التوافق الحركى	القفز	سرعة خاصة	التمريرات	غلق الزوايا	التحرك فى المرمى
الخطوات الجانبية	على مستوى الأرض	الدفع بالرجل الواحدة	القفز الجانبى	سرعة الحركة	التمرير باليد	أساسيات الانفرادات	الخطوات الجانبية
خطوات المبارز (الانزلاق الجانبى - الأمامى)	نصف مرتفعة	الدفع برجلين اثنين	(كيفية السقوط على الأرض)	سرعة رد الفعل	التمرير بالرجل		خطوات المبارز (الانزلاق الجانبى والأمامى والخلفى والقطرى)
الخطوات المتقاطعة	أرضية	الارتكاز والتوقف	القفز الجانبى	سرعة رد الفعل	التمرير بالرجل	التمركز فى المرمى وكيفية التحرك لغلق الزوايا	الخطوات المتقاطعة
الخطوات الخلفية المحورية	اكتشاف مهارات الكرات العالية		القفز الأمامى	سرعة السقوط على الأرض	المهارة الأساسية بالكرة		الخطوات الخلفية
ألعاب تدريبية تعتمد على الحركة	ألعاب تدريبية تعتمد على التحرك ومسك الكرة	ألعاب تدريبية تعتمد على المرمى	ألعاب تدريبية تعتمد باستخدام المرمى	ألعاب تعتمد على سرعة رد الفعل	ألعاب تعتمد على اللعب بالرجل (مربعات) تمريرات مختلفة	ألعاب مختلفة (فردية - زوجية - جماعات صغيرة)	ألعاب مختلفة جماعية للفريق

مرحلة الإعداد الخاص لتدريب حراس المرمى للمرحلة العمرية (١١، ١٢، ١٣ سنة)

الاختبارات البدنية: - الارتقاء (القدرة) - السرعة (سرعة رد الفعل الحركية والانطلاق)

الأسبوع الأول	الأسبوع الثانى	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن
التنقل	مسك الكرة	التنسيق الحركى	القفز	سرعة خاصة	التمريرات	غلق الزوايا	الاتزان والتحكم فى الجسد
❑ الخطوات الجانبية ❑ الخطوات المتقاطعة ❑ خطوات الانزلاق ❑ الخطوات التى تسبق القفز	❑ على مستوى الأرض ❑ نصف مرتفعة ❑ مرتفعة	❑ الدفع برجل واحدة ❑ الارتكاز ❑ التوقف المفاجئ	❑ القفز الجانبى ❑ القفز الأمامى ❑ القفز للوراء	❑ سرعة الحركة ❑ سرعة الاستجابة ❑ سرعة رد الفعل ❑ سرعة السقوط على الأرض	❑ التمرير باليد ❑ التمرير بالرجل ❑ اللعب بالرجل	❑ كيفية التمركز فى المرمى حسب المنافس والكرة	❑ الدحرجة ❑ الدفع ❑ الوقوف على الأيدى والرأس
التنقل مسك الكرة	مسك الكرة التنقل	التنسيق الحركى مسك الكرة	القفز التنقل	سرعة خاصة مسك الكرة	التمرير التحرك	غلق الزوايا التنقل	الاتزان والتحكم فى الجسد مسك الكرة
التنقل القفز	مسك الكرة سرعة خاصة	التنسيق الحركى القفز	القفز سرعة خاصة	سرعة خاصة القفز	التمرير سرعة خاصة	غلق الزوايا مسك الكرة	الاتزان والتحكم فى الجسد مسك الكرة
التنقل غلق الزوايا	مسك الكرة التنسيق الحركى	التنسيق الحركى غلق الزوايا	القفز التنسيق الحركى	سرعة خاصة غلق الزوايا	التمرير التنسيق الحركى	غلق الزوايا القفز	
التنقل التمرير	مسك الكرة التحكم والاتزان	التنسيق الحركى التمرير	القفز التحكم والاتزان	سرعة خاصة التمرير	التمرير التحكم والاتزان	غلق الزوايا التمرير	الاختبارات البدنية

ملحوظة: يقصد بالتنسيق الحركى التركيز على العناصر الغنية للأداء الحركى والمهارى.

مرحلة الإعداد الخاص لتدريب حراس المرمى لما بعد مدرسة كرة القدم

برنامج التدريب الخاص بحراس المرمى (١٤، ١٥، ١٦ سنة)

الاختبارات البدنية:

- الارتقاء (القدرة)   - المرونة (الديناميكية/ الاستاتيكية)   - السرعة (رد الفعل - السرعة الحركية - الانطلاق أماما)

الأسبوع الأول	الأسبوع الثانى	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن
التنقل	مسك الكرة	التوافق الحركى والارتكاز	القفز	سرعة خاصة	التمريرات	غلق الزوايا والتدخل على أرجل المنافس	التحكم والاتزان الجسدى
مراجعة عامة: ❑ الخطوات الجانبية ❑ الخطوات المتقاطعة ❑ خطوات المبارز	❑ على الأرض ❑ نصف مرتفعة	**الدفع:** ❑ الدفع برجل واحدة ❑ الدفع برجلين اثنين	القفز الجانبى	❑ سرعة الحركة ❑ سرعة الاستجابة	❑ تمريرات مرتفعة ❑ تمريرات نصف مرتفعة	تقليص زوايا المرمى (كيفية التمركز)	دحرجة إلى الأمام دحرجة إلى الوراء
الخطوات الجانبية خطوات المبارز (للخلف)	الكرات العالية	الارتكاز و التوقف	**القفز:** ❑ للأمام ❑ للخلف	❑ سرعة الاستجابة ❑ سرعة الحركة على مستوى الأرض	❑ التحويل بقبضة اليدين ❑ تمريرة نصف مرتفعة	الخروج والتدخل على أرجل المنافس	الوقوف على الأيدى والرأس

الأسبوع الأول	الأسبوع الثانى	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن
التنقل	مسك الكرة	التوافق الحركى والارتكاز	القفز	سرعة خاصة	التمريرات	غلق الزوايا والتدخل على أرجل المنافس	التحكم والاتزان الجسدى
الخطوات المتقاطعة ❑ للخلف محورية ❑ الخطوات المتقاطعة التى تسبق السقوط على الأرض	❑ على الأرض ❑ عالية	الدفع ❑ الدفع برجل واحدة ❑ الدفع برجلين اثنين	القفز الجانبى القفز مع رد الفعل	❑ سرعة الحركة ❑ سرعة رد الفعل	❑ اللعب بالرجل على الأرض ❑ ٦ أمتار ❑ مهارة اللعب	تقليص زوايا المرمى	الدوران الكلى بالجسم نحو الأمام و إلى الخلف. (استعمال جهاز الدفع)
الجرى إلى الأمام والتدخل خطوات المبارز الخطوات المتقاطعة	❑ نصف مرتفعة ❑ عالية	الارتكاز و التوقف	القفز ❑ للأمام ❑ للخلف	❑ سرعة الحركة على مستوى الأرض. ❑ سرعة رد الفعل	❑ التمرير باليد. ❑ التمريرات الأرضية ❑ باليد نصف مرتفعة	الخروج والتدخل على أرجل المنافس	الانقلاب الكلى بالجسم نحو الأمام (استعمال جهاز الدفع)

ملحوظة: يقصد بجهاز الدفع: سلم القفز بالجمباز.

برنامج تدريب حراس المرمى (من ١٧ إلى ١٩ سنة)

الاختبارات البدنية: قوة - سرعة - ارتقاء

الأسبوع	الهــــدف	الحصة ١	الحصة ٢	الحصة ٣	الحصة ٤	الحصة ٥
الاسبوع الأول	التنقل	تحضير ذهنى (استرجاع للراحة) تقرير المباراة تحضير بدنى خاص	- الخطوات الجانبية - الخطوات المقاطعة	- الخطوات المقاطعة - الخطوات الجانبية	- الخطوات الأمامية - الخطوات للوراء (خطوات الانـزلاق (أماما-جانبا- خلفا) - التحضير الذهنى	سرعة خاصة
الاسبوع الثانى	مسك الكرة الكرات العالية	تحضير ذهنى (استرجاع للراحة) تقرير المباراة تحضير بدنى خاص.	مسك الكرة (التركيز على الحركة) الصحيحة بدون منافس	تمرينات مركبة - مسك الكرة - كرات عالية	تمرينات الحالات ومواقف اللعب على المرمى كرات عرضية عالية مـع وجـود منافس (تدريب مع الفريق) - التحضير الذهنى	سرعة خاصة
الاسبوع الثالث	سرعة خاصة	تحضير ذهنى (استرجاع للراحة) تقرير المباراة تحضير بدنى خاص	- سرعة الحركة - سرعة الاستجابة	- امـتـصـاص ثقل الجسم فى السقوط على الأرض	- سرعة الحركة - سرعة الاستجابة - التحضير الذهنى	سرعة التنقل
الاسبوع الرابع	غلق الزوايا التدخل على أرجل المنافس	تحضير ذهنى (استرجاع للراحة) تقرير المباراة تحضير بدنى خاص	غلق الزوايا (التمركز والتحرك) التركيز على نوعية الحركة بدون منافس	تمرينات مركبة غلق الزوايا مع التدخل على أرجل الخصم وجود منافس (الخروج لأخذ الكرة)	تمرين الحـالات مع الفريق	سرعة

الأسبوع	الهـــــدف	الحصة ١	الحصة ٢	الحصة ٣	الحصة ٤	الحصة ٥
الاسبوع الخامس	التنسيق الحركى والارتكاز	تحضير ذهنى (استرجاع للراحة) تقرير المباراة تحضير بدنى خاص	الارتكاز - التوقف - الدفع برجل واحدة وبرجلين اثنين	تمرينات مركبة تنسيق حركى وارتكاز	تمرين الحالات مع الفريق	سرعة
الاسبوع السادس	التمريرات	تحضير ذهنى (استرجاع للراحة) تقرير المباراة تحضير بدنى خاص	مراجعة عامة لكل التمريرات	التمريرات بالرجل - مهارة اللاعب - نصف مرتفعة	- مختلف التمريرات حالات مع وجود منافس - تحضير ذهنى	سرعة
الاسبوع السابع	تمرينات الاتزان والتحكم فى الجسم	تحضير ذهنى (استرجاع للراحة) تقرير المباراة تحضير بدنى خاص	مراجعة القواعد الأساسية - الدحرجة - الدفع بالرجل - الوقوف على الأيدى والرأس	العمل بجهاز تدافع (الصغير) تسلل ومتابعة (مسك الكرة أو القفز) التحضير الذهنى		سرعة خاصة
الاسبوع الثامن	القفز	تحضير ذهنى (استرجاع للراحة) تقرير المباراة تحضير بدنى خاص	القفز الأمامى القفز الجانبى	القفز للوراء القفز الجانبى	تمرين الحالات مع الفريق	سرعة خاصة
الاسبوع التاسع	الهدف حسب ما يقدره المدرب (مراجعة النقائص)	تحضير ذهنى (استرجاع للراحة) تقرير المباراة تحضير بدنى خاص	تمرينات خاصة: - الأشياء الإيجابية (مراجعة) - التركيز على الأشياء السلبية	تمرين الحالات بوجود منافس	تمرين الحالات مع الفريق تحضير ذهنى	سرعة

نموذج لبرنامج التدريب الاسبوعى لأحد الفرق المحترفة الأوربية

سان تيتيان (فرنسا)

	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
الفترة الصباحية	راحة	راحة	تدريب خاص بحراس المرمى المحترفين والأولمبى الهدف يحدد حسب كل مدرب	عمل جماعى مع الفريق مع عمل فردى خاص بالحراس من ٢٠ إلى ٣٠ق + الاندماج مرة ثانية مع الفريق (عمل جماعى) الهدف يحدد بالتشاور مع مدرب الفريق (تنسيق العمل) + تحضير ذهنى		عمل استراتيجى مع الفريق للكرات الثابتة عمل تكتيكى	مباراة
الفترة المسائية	تدريب خاص لحراس المرمى المحترفين + الأولمبى الهدف حسب كل مدرب استرجاع للراحة تحضير ذهنى تقييم نهائى					مباراة	

وضع هذا البرنامج خلال فترة الدورى العام بمعدل مباراة واحدة فى الاسبوع (السبت أو الأحد)

كأس العالم ١٩٩٨
برنامج تحضير فريق جنوب أفريقيا
المدرب: فليب تروسى
مدرب الحراس: كريستيان بيكسل

٣ مراحل تحضيرية خصصت لذلك

المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة
إعادة اختيار اللاعبين	التحضير	المنافسة (كأس العالم)
١ و٢ - معسكرين لمدة اسبوع لكل معسكر (جنوب أفريقيا) ٣ - معسكر اسبوع فى سويسرا. ١٦ لاعب + حارسين (٢) ٤ - معسكر فى جنوب أفريقيا (٤ أيام) الاختبارات الطبية	١- معسكر (اسبوع) (جنوب أفريقيا) ٢٢ لاعب + ٣ حراس مرمى. ٢- معسكر فى الأرجنتين (أسبوع) ٢١ لاعب + ٣ حراس مرمى. ٣- معسكر فى ألمانيا. ١٩ لاعب + ٣ حراس مرمى. (القائمة النهائية للمنتخب) ٤- معسكر فى فرنسا (٤ أيام) ١٩ لاعب + ٣ حراس مرمى	أسبوعين منطقة (فيشى) فرنسا ٢٢ لاعب. - مباراة بمرسليا ضد منتخب فرنسا - مباراة بتولوز ضد الدنمارك. - مباراة ببوردو ضد العربية السعودية.

أساليب وطرق ومراحل العمل مع حراس المرمى الناشئين

زيمليانوف (الأكاديمية الرياضية. موسكو)

المراحل	العمر	هدف التمرين	الصفة	الطرق	الوسائل
المرحلة الإعدادية الأولى	٨ - ٩ سنوات	١) تحسين الصحة عند الأشبال والبراعم ٢) تنويع الإعداد البدنى	١- القوة	تقليل الجهد	١- اللعب على الرمال
			٢- السرعة	-الطرق التكرارية - طريقة التطوير - سرعة رد الفعل - رد الفعل البسيطة والمركب.	٢- بدون أحمال أو أوزان (القفز - الضغط) المسابقات - الألعاب الصغيرة الانطلاقية من مناطق مختلفة.
			٣- الحركات التوافقية	تكرار الحركة - توسيع خبرة الحركة.	الجرى مع مختلف الاتجاهات - القفز مع الجرى - الجرى مع الدحرجة - تدريب على تخطى الحواجز.
			٤- تكرار الحركة والأداء لأطول فترة	الأداء براحة إيجابية مع تغيير الجهد	الألعاب الصغيرة والترويحية - الحركات الجمبازية
		٣) لتعليم أبسط العناصر التقنية مع الكرة	٥- كيفية حركة الجسم	التدريب بدون كرة	
		٤) لتعليم أسس تقنية الحركة	المهارة	تكرار الحركات والتمارين	مسك الكرة فى حالات بسيطة غير صعبة إرسال الكرة - إبعاد الكرة .
		٥) تربية الإرادة عند الحارس وحبه للتمرين وبذل الجهد فى التمرين	التأسيس بكرة وبدون كرة نفسية	التفاهم مع الأقران - مشاهدة المباريات - الثواب والعقاب	من خلال المحادثة - الإقناع - المدح - تشجيع - إعطاء مثل المدرب نفسه

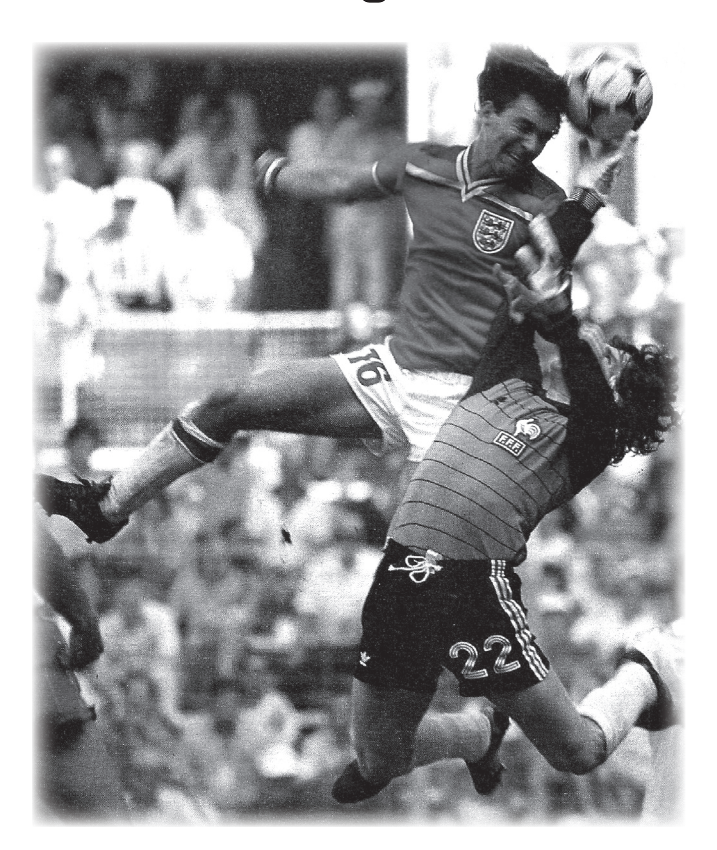
المراحل	العمر	هدف التمرين	الصفة	الطرق	الوسائل
٢- المرحلة البدائية للاختصاص	١٠- ١٢ سنة	١) أشكال وأنواع مختلفة من الإعداد	١- السرعة	تقوية ردة الفعل السهلة والصعبة	إعطاء تمارين إعدادية (جرى بسيط - جرى مع رفع القدم للأمام والخلف).
		٢) تربية وتدريب الصفات البدنية الأساسية التى يجب التمتع بها	٢- الحركات التوافقية	تكرارية الحركة - تكرارية الحركة فى أوضاع مختلفة.	تنويع التمرين والحركات - تمارين على الحركات التوافقية مع الكرة.
			٣- القوة	ديناميكية من ٢٥ إلى ٥٠ ٪ من قوته وقدرته كحارس - التكرار من ٦ إلى ١٠ مرات - فترة استراحة من ٢ إلى ٥ ق.	تمرين مع الكرة الطبية - وحمل الزميل.
		٣) إتقان أسس المهارة عند حارس المرمى مهاريا وتقنية	٤- التحمل ٥- إمساك الكرة ٦- إبعاد الكرة ٧- إرسال الكرة ٨- اختبار الدفع فى المرمى	تمرينات الراحة الإيجابية مع تغيير وتبديل الجهد تكرارية التمرين	الجرى لمسافات طويلة ومسك الكرة. تمارين على إمساك الكرة بطرق مختلفة ومن جميع المسافات والاتجاهات المتعددة.
		٤) اكتساب الخبرة التنافسية	الحركة فى المفاصل (المرونة)	التدريب على مواقف المباراة - الوسائل المساعدة (الزميل - الأدوات)	برنامج المباريات (الدورى) تمرينات مع الحبل - كرة طبية - حركات الجمباز)

المراحل	العمر	هدف التمرين	الصفة	الطرق	الوسائل
مرحلة الاختصاص	١٣ - ١٤ سنة	تنمية المميزات البدنية الخاصة - رفع الإعداد الوظيفى	١- السرعة ٢- الحركات التوافقية الرشاقة القوة التحمل تحمل الأداء الحركى	تكرار الحركة مع الجهد لفترات أطول خلال الحركات البسيطة والمركبة والاستراحة يجب أن تكون ضرورة لاستعادة الشفاء بالكامل. - التعود على العمل فى حالات الضغط والعمل المفاجئ مع أداء الحركات البسيطة والمركبة. - تكرارية الحركة - تمارين الحركات المركبة. - توسيع الخبرة على التقاط الكرة مع حالات وأوضاع متغيرة. تمارين مع جهد ٢٥ إلى ٥٠٪ من الجهد الأعلى والتكرار من ٦ إلى ١٠ مرات وعدد المجموعات ٢ إلى ٣ مع الاستراحة بينهم. الاستمرارية فى الجهد - تغيير الجهد، لوقت قصير - وقت الجهد ٣٠ق الراحة دقيقة ونصف.	تمارين إعدادية للسرعة - الجرى السريع السريع (٥-٦ مرات) وتمارين على التقاط الكرة. وإبعاد الكرة بعد الدحرجة الأمامية مع تغيير اتجاه حركة حارس المرمى. تمارين على التقاط الكرة فى ظروف أو حالات صعبة. الجرى مع تغيير الاتجاه والقفز. الزحف - الدحرجة لجميع الاتجاهات - تمارين على الرشاقة بالتعامل مع الكرة. تمارين مع الكرات الطبية - جرى - قفز - الدوران - الألعاب القوية - الجمباز - تمارين مع الزميل. الجرى لمسافات طويلة - كرة سلة التقاط و إبعاد الكرة فى القفزات والرميات والرجوع السريع لمكانه الأصلى

المراحل	العمر	هدف التمرين	الصفة	الطرق	الوسائل
				التمارين القوية مع استخدام الوسائل المساعدة فى عملية التدريب.	تمارين الأداء المهارى تحت ضغط ومن خلال مواقف لعب جماعية (سلبية و إيجابية).
مرحلة الإعداد الخاص		تطوير الخبرات الفنية - التكتيكية تجميع الخبرات خلال المباراة	١) جميع أنواع التقاط و إبعاد الكرة ٢) إبعاد الكرة بقبضة اليد عند الخروج من المرمى ٣) رمى الكرة ٤) اختيار المكان فى المرمى ٥) قيادة المباراة	- الأداء الحر للحارس. - الأداء مع الزملاء. - الأداء باستخدام الأدوات والأجهزة	بمساعدة مباريات الدورى
التطوير الرياضى	١٥- ١٨ سنة	تنمية العناصر (البدنية) الخاصة بلاعب الكرة ٢- رفع الإعداد الوظيفى لتنمية الكفاءة الوظيفية. ٣- التدريب على المجهود خلال المباريات	١) السرعة	تكرار الحركة مع أقصى جهد - وقت الراحة يجب أن يكون كافيا لإعادة الشفاء الكامل. - التعود على العمل فى ظروف النبض العالى. (تطوير رد الفعل البسيط والمعقد وتطوير سرعة رد فعل الحركة).	الجرى من ١٥ إلى ٢٠م بسرعة عالية من ٥- ٦ مرات. - الانطلاق من أوضاع مختلفة. - تمارين على التقاط و إبعاد الكرة من القفزات والرميات فى ظروف مختلفة (حارس المرمى لابد عليه من بداية انطلاق الكرة التقاطها بعد الارتداد من الحائط).

المراحل	العمر	هدف التمرين	الصفة	الطرق	الوسائل
			٢- الحركات التوافقية الرشاقة	- تكرار الحركة خلال ظروف صعبة - توسيع الخبرة الحركية. التدريب على اتخاذ القرارات تجاه مواقف اللعب المفاجئة.	الجرى لهدف معين - الدحرجة - الدوران - تمارين للتعامل الرشيق مع الكرة.
			٣- القوة	استعمال الخبرة لحركات معينة عند تغيير الظروف التمارين الحركية خلال الجهد من ٢٥ إلى ٥٠٪ من الجهد	تمارين ألعاب المنافسة - الألعاب المقاومات - الجمباز مع الزميل. التدريب داخل الصالات الرياضية.
			٤- التحمل	الأقصى والتكرار من ٦ إلى ١٠ مرات - راحة ٥ دقائق - الجهد المستمر - الجهد المتغير - الجهد المتقطع وقت	الجرى الطويل - كرة السلة واليد - تمارين خاصة بحارس المرمى على التحكم بالكرة.
		٤- تطوير الخبرات الفنية التكتيكية ٥- تجميع الخبرات خلال المباريات	٥- الأداء الحركى لجميع أنواع فنيات حارس المرمى	العمل أقصى جهد مع الراحة لإعادة الشفاء الكامل التمارين القوية مع الأدوات المساعدة حسب أهداف الوحدة التدريبية، واستخدام أجهزة التدريب	تمارين مع الحبل، تمارين على التطوير المستمر لجميع أنواع فنيات حارس المرمى بمساعدة مباريات الدورى.

الفصل الثالث



المهارات الأساسية والفنية لحارس المرمى

الفصل الثالث

المهارات الأساسية والفنية لحارس المرمى

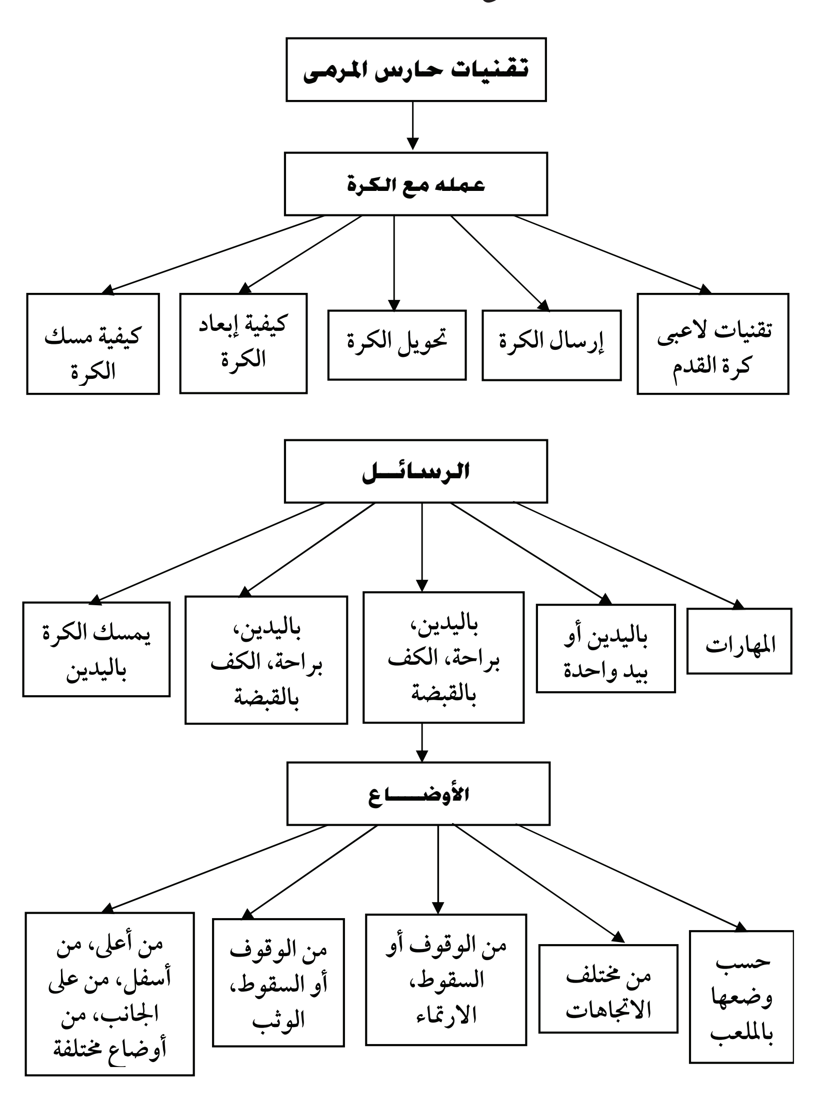
تتحدد المهارات الأساسية والفنية التى يجب أن يعتنى المدرب بتدريب حارس المرمى عليها فيما يلى:

- ❐ وضع الاستعداد وحركات القدمين.
- ❐ تلقى الكرات المستقيمة.
- ❐ الإمساك ولقف الكرات.
  - ■ مسك الكرة الأرضية.
  - ■ مسك الكرة العالية التى فى مستوى البطن والصدر.
  - ■ مسك الكرة العالية فى ارتفاع الرأس أو أعلى من ذلك.
- ❐ الدفع بالقبضة (ضرب الكرة بالقبضة).
- ❐ تغيير مسار الكرة.
- ❐ القفز والارتماء.
- ❐ وثب حارس المرمى جانباً لمسك الكرة.
- ❐ الخروج من المرمى لتضييق زوايا المرمى.
- ❐ اتخاذ المواقع:
  - ■ التمركز تجاه مواقف اللعب.
  - ■ موقع الحارس عند الضربة الركنية.

- موقف الحارس عند التصويب الحر.
- موقع الحارس أثناء ضربة الجزاء.

❐ إبعاد وتحويل مسار الكرة العالية والجانبية.

ويقسم (زيمليانوف) المهارات الأساسية والفنية لحارس المرمى من حيث عمل الحارس مع الكرة ووسائله وأوضاعه إلى ما يلى:



وعموماً فلقف و إمساك الكرة، واستخدام القبضة والارتماء هى أهم المهارات الأساسية التى يستخدمها الحارس فى فنيات الأداء وخلال مواقف اللعب المختلفة.

وضع الاستعداد وحركات القدمين

شكل (١٨)، (١٩)



شكل (١٨)

يهئ وضع الاستعداد حارس المرمى لأداء المهارات المطلوبة حيال مواقف اللعب بكفاءة وأقل زمن ممكن ودون بذل جهد كبير أثناء الأداء كما أن وضع الاستعداد يساهم فى تركيز الحارس وانتباهه مما يسهم فى الاستجابة السريعة والصحيحة للتحرك داخل المرمى وخارجه وتجاه مسار وحركة الكرة، ويتبع الحارس ما يلى عند اتخاذ وضع الاستعداد:

- ❑ يرتكز الحارس على القدمين مع نقل ثقل الجسم على مشطى القدمين، وتكون المسافة بين القدمين باتساع الحوض أو متقاربين وفقاً للوضع المناسب للحارس.
- ❑ تثنى الركبتين قليلاً تأهباً لدفع الجسم أو التحرك فى أى اتجاه.
- ❑ ترفع الذراعان أماماً مع ثنى المرفقين قليلاً وراحة اليدين متواجهتين مع عدم التصلب.
- ❑ النظر على الكرة وتميل الرأس قليلاً للأمام.



شكل (١٩)

حركات القدمين لحارس المرمى

من خلال تتبع حارس المرمى لحركة المهاجمين والكرة يلتجأ إلى اتخاذ الخطوات الجانبية التالية:

تحركات القدمين فى المرمى:

يؤدى الحارس تلك الخطوات ليجعل من وضعه أفضل ما يكون

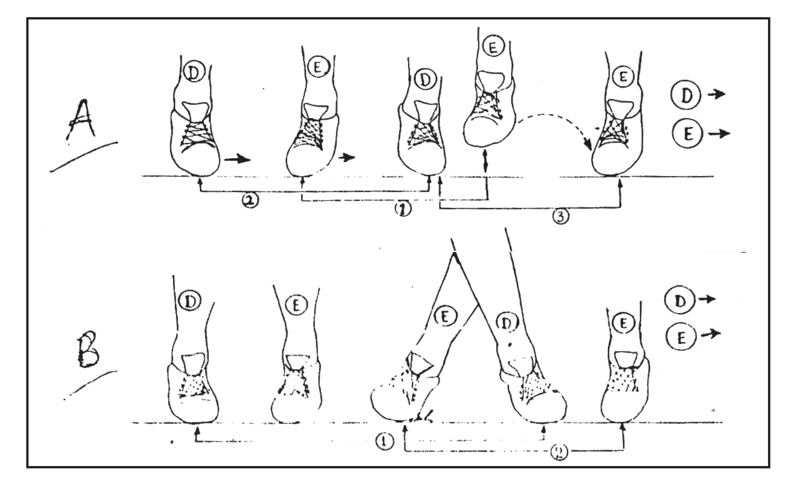
للتصدى للكرات المصوبة إليه وبما يسهل من متابعتها والارتماء عليها أو التحرك السريع فى اتجاه مسارها ولابد أن تكون التحركات جانبية بالمرمى وسريعة كما تكون بخطوات زاحفة وبما يمكن الحارس من دفع الأرض للتحرك تجاه الكرة للإمساك بها أو الارتماء عليها.

ويبدأ الحارس الخطوات الجانبية بالقدم التى فى الاتجاه الذى يواجه مكان الكرة أو المهاجم ثم بنقل ثقل جسمه ويلى ذلك تحرك القدم الأخرى بنفس الأداء وبما يوفر الاتزان والتحكم فى حركة الجسم وسرعة تغييرها.

وعند التجاء الحارس لاتساع خطواته الجانبية عليه أن لا تكون طويلة للمحافظة على اتزانه أو إعاقته للاستجابة السريعة لحركة الكرة وألا تكون قصيرة بدرجة تؤثر على سرعة حركته أى تكون مناسبة لمسافة ومسار وقوة الكرة المصوبة على مرماه.

حركات القدمين فى حالة الارتماء وتغير مسار الكرة: شكل (٢٠)

يؤدى حارس المرمى بعض الخطوات الجانبية القصيرة تجاه الكرة أو بعض الخطوات المتقاطعة ففى حالة تحركه إلى اليسار يبدأ الحارس بخطوه متقاطعة بالقدم اليمنى من أمام القدم اليسرى الثابتة ثم يتبعها بخطوة بالقدم اليسرى فى نفس الاتجاه ودفع الأرض بها للوثب أو الارتماء فى اتجاه الكرة ويتضح من ذلك أن الحارس يقفز فى الخطوه الثانية فى حالة الخطوات المتقاطعة بينما يقفز فى الخطوة الثالثة فى حالة الخطوات الجانبية.



شكل (٢٠)

مسك ولقف الكرة: شكل (٢١)، (٢٢)، (٢٣)

عند مسك الكرة يكون الكفان مفتوحتين والأصبعان الصغيران (البنسران) يشيران إلى الداخل أما (الابهمان) فيشيران إلى الخارج وتمسك الكرة من الخلف وليس الجانبين أو الأمام وعند التقاط الكرة ولقفها يحيط الكفان بمحيط الكرة وللخلف قليلاً وانتشار الأصابع حيث تتجه الابهمان للداخل للسيطرة على الكرة، ويراعى عدم التصلب والنظر على الكرة.

شكل (٢١)



شكل (٢٢)



شكل (٢٣)

وتعد تلك المهارة من أهم مهارات حارس المرمى وخاصة لدى المبتدئين والشباب ونحتاج إلى كثافة التدريب عليها وغالباً ما يتبع أداء مسك ولقف الكرة امتصاص سرعة الكرة بضمها إلى الصدر والتأمين عليها بالساعدين.

تلقى الكرات المستقيمة:

شكل (٢٤)، (٢٥): مسك الكرة العالية التى فى ارتفاع الرأس أو أعلى قليلاً:

ويتبع الحارس الخطوات التالية عن أداء المهارة:

- يدفع الحارس الأرض بمشطى القدمين لأعلى مع وجود مسافة بينهما باتساع الحوض.
- يرفع الذراعان لأعلى بارتفاع مستوى الكرة وتكون الكفان مواجهين الكرة بحيث تكون الأصابع مفتوحة والابهامان متقابلين مع انثناء خفيف فى المرفقين.

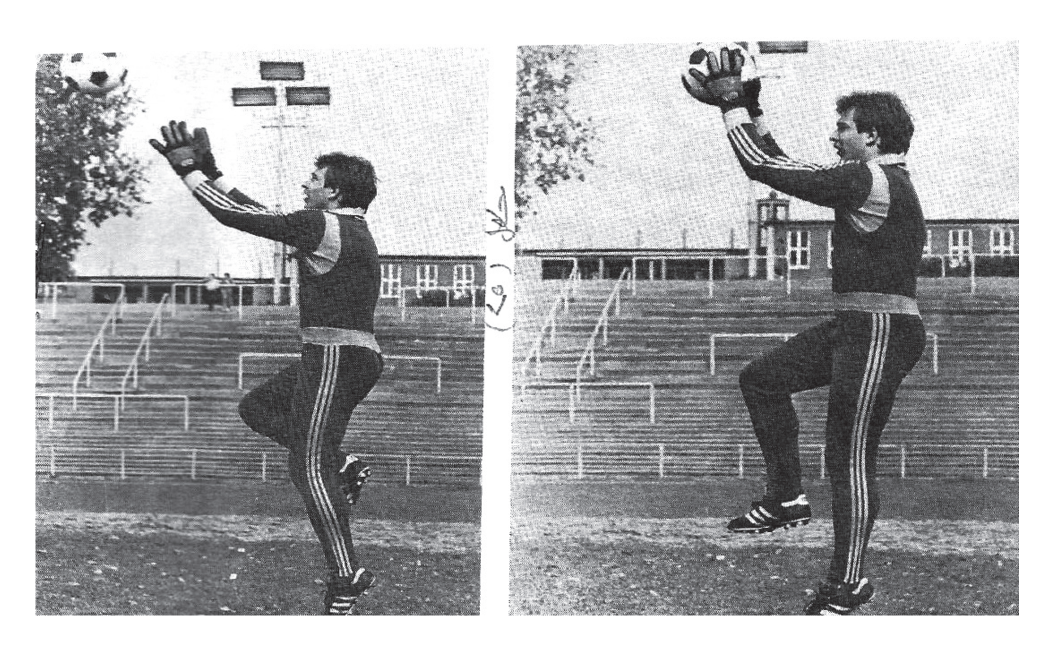


شكل (٢٤)

- ❑ النظر على الكرة وتمسك دون تصلب من الكفين أو الأصابع.
- ❑ يتم ضم الكرة على الصدر بثنى المرفقين لأسفل والساعدان بجانب الجسم
- ❑ ويفضل الأداء برفع ركبه أحدى القدمين لأعلى عند التقاط الكرة وذلك لحماية الحارس من الاصطدام بالمنافسين ولزيادة اتزانه وثباته على الأرض وعدم سقوط الكرة منه.

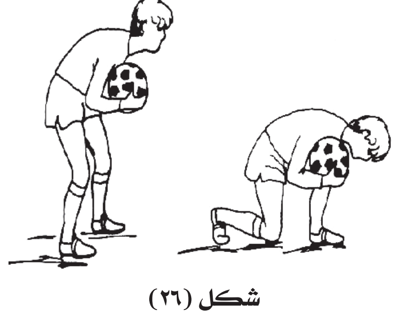
ولالتقاط الكرة المرتفعة يراعى التدريب مع زميل على أن تكون البداية تمرير الكرة بلطف ثم زيادة المسافة والارتفاع تدريجياً لتحقيق رميات بعيدة المدى من اتجاهات مختلفة ثم يلى ذلك التدريب بالتمرير بالقدم مع زيادة المسافة والارتفاع تدريجياً وتكون البداية بالتقاط الكرة على مستوى المعدة، ويتم صد الكرة بالجسم ثم احتضنها فى الصدر.

وعند التقاط الكرة أثناء القفز لابد من التأكد بمد الأصابع بشكل متساوى على أن يتلامس إبهامى اليدين تقريباً حتى لا تنزلق الكرة من بين اليدين.



شكل (٢٥)

مسك الكرة المنخفضة الارتفاع فى مستوى الساقين (المسافة بين الركبة والقدمين): شكل (٢٦).



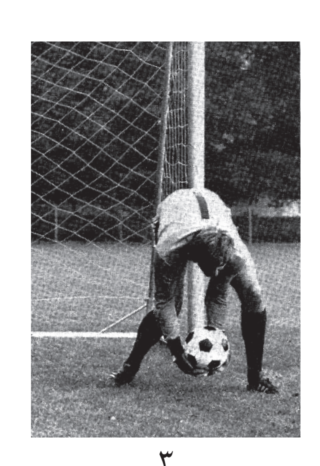
شكل (٢٦)

- تثنى ركبة ويتم الارتكاز على مشط القدم.
- يميل الجذع أماماً أسفل.
- يبسط الكفان لالتقاط الكرة ومسكها.
- ينقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.
- تثنى الكوعان والساعدان وتضم الكرة على الصدر مع رفع الجذع لأعلى وميل خفيف للأمام.

مسك الكرة الأرضية بثنى الجذع أماما من مسار جانبى (عرض): شكل (٢٧)، (١، ٢، ٣):

ويتبع الحارس الخطوات التالية لأداء تلك المهارة:

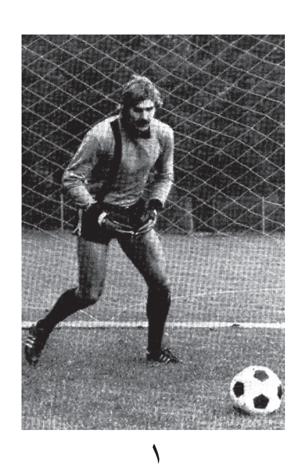
- يتحرك الحارس جانباً بأداء خطوات جانبية فى اتجاه مسار الكرة.
- يرتكز الحارس بقدميه أمام الكرة لحظة الإمساك بها من تقدم أحدى القدمين قليلاً للأمام.
- يثنى الجذع أماماً أسفل مع انثناء خفيف فى الركبتين.
- يمد الذراعان لأسفل والكفان مفتوحتان خلف الكرة والإبهامان تشيران للأمام.
- يلتقط الكرة من أسفل محيطها لأعلى وضمها بالذراعين مع ثنى المرفقين على الصدر.
- ينظر الحارس مباشرة إلى موقع الزملاء بالفريق لتمرير الكرة بسرعة لبدء مرحلة الهجوم.



٣



٢



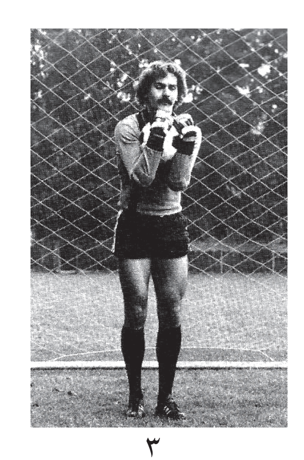
١

شكل (٢٧)

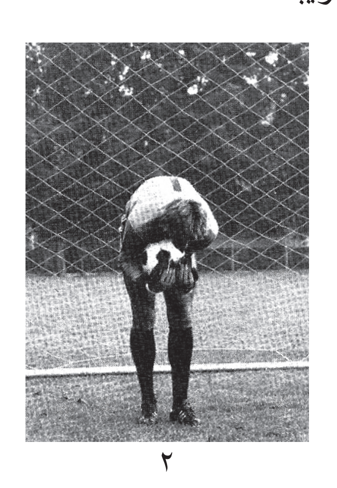
مسك الكرة الأرضية بثنى الجذع أماما من المواجهة: شكل (٢٨) (١) (٢) (٣)

وتؤدى هذه المهاره باتباع الخطوات التالية:

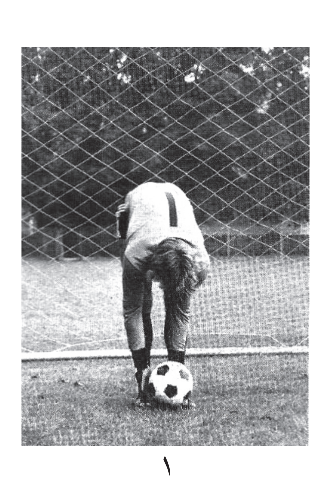
- ❑ الجسم خلفى الكرة.
- ❑ والقدمان يشيران إلى اتجاه العدو.
- ❑ الركبتان مفرودتان تقريباً.



٣



٢



١

شكل (٢٨)

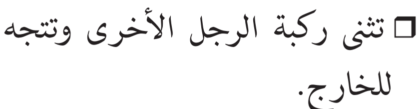
- ❐ الكفان مفتوحتان وأصابع البنصر يشيران للداخل والإبهام إلى الخارج.
- ❐ يحرك اللاعب ساعديه ممدوتان فى اتجاه الكرة ويمسك بالكرة ويمتص قوتها نحوه ويضمها على الصدر، ثم ينظر مباشرة لمواقع زملاؤه أماما ليمرر لهما الكرة فى مواقع بعيدة عن المراقبة.

مسك الكرة الأرضية بالارتكاز على ركبة أحدى القدمين: شكل (٢٩)، (٣٠)

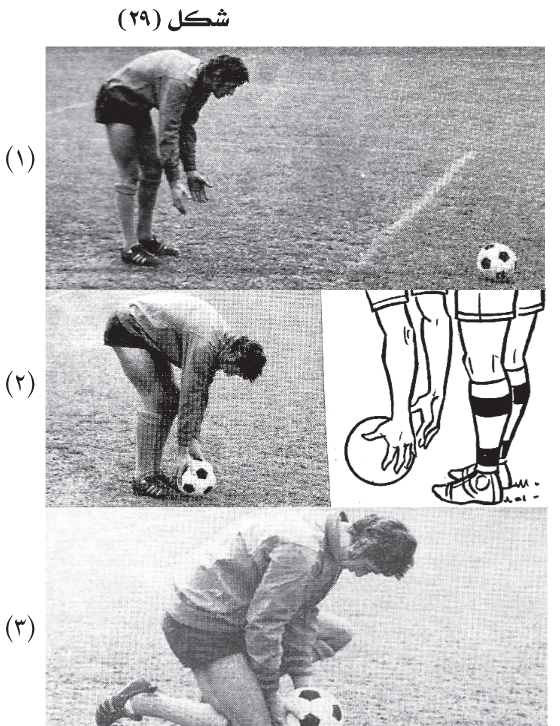
وهذه الطريقة أكثر أمناً عن سابقتها وتؤدى وفق الخطوات التالية:

- ❐ تثنى الرجل المواجهة للكرة من الركبة على أن تكون قريبة من كعب الرجل الأخرى ويلامس وجه القدم الداخلى لهذه الرجل الأرض.

شكل (٢٩)



- ❐ تثنى ركبة الرجل الأخرى وتتجه للخارج.
- ❐ ينقل ثقل جسم الحارس على الساق المواجهة للكرة.
- ❐ تمتد الذراعان للأمام متوازيتان وتواجه راحتا اليدين مسار الكرة مع انتشار الأصابع عليهما.
- ❐ تمسك الكرة وترفع مباشرة على الصدر وتحاط باليدين والساعدين مع قرب الكوعين من الجسم لعدم إيجاد ثغرة تنفذ منها الكرة بعيداً عن الحارس.



شكل (٣٠)

مسك الكرة العالية فى مستوى الصدر والبطن: شكل (٣١)


شكل (٣١)

ويتبع الحارس الخطوات التالية فى الأداء:

- ☐ تتباعد القدمان بمسافة ملائمة باتساع الحوض.
- ☐ ينقل ثقل جسم الحارس على مشطى القدمين.
- ☐ يميل الجذع قليلاً للأمام وتثنى الركبتين قليلاً.
- ☐ يتحرك الساعدان للأمام وتواجه راحتا اليدين الكرة ويقترب الكوعين من الجانبين للجسم.
- ☐ تمسك الكرة وتتحرك الساعدين بامتصاصهما على الصدر وتأمينها بالكوعين بجانب الجسم.
- ☐ يمكن أداء وثبة خفيفة لأعلى بالقدمين إذا ما كان مسار الكرة من أعلى الصدر قليلاً.

مسك الكرة العالية فوق مستوى الرأس مباشرة: شكل (٣٢)، (٣٣)، (٣٤)

ويتبع فيها حارس المرمى الخطوات التالية:

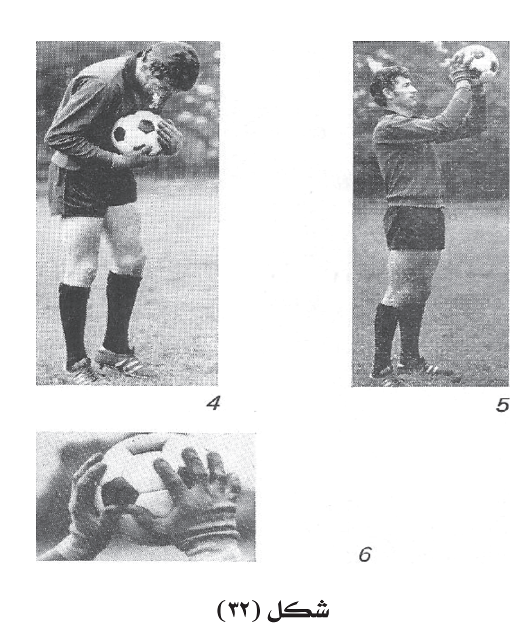
١- يواجه الحارس مسار الكرة ويرفع الذراعين لأعلى والكفان مفتوحتان لاستقبال الكرة والأصابع مفتوحة والإبهامان للداخل.

٢- يرتكز على مشطى القدمين والمسافة بينهما باتساع الحوض.

٣- عقب مسك الكرة من خلف محيطها يثنى مفصلى الكوعين قليلاً لضمهما على الصدر.

٤- فى حالة ارتفاع الكرة قليلاً عن مستوى الرأس يشب الحارس لأعلى بدفع الأرض بمشطى القدمين وذلك فى حالة ثباته فى المكان.

الشكل (٣٣) يوضح تسلسل الأداء الحركى والمهارى (١- ٢- ٣- ٤)

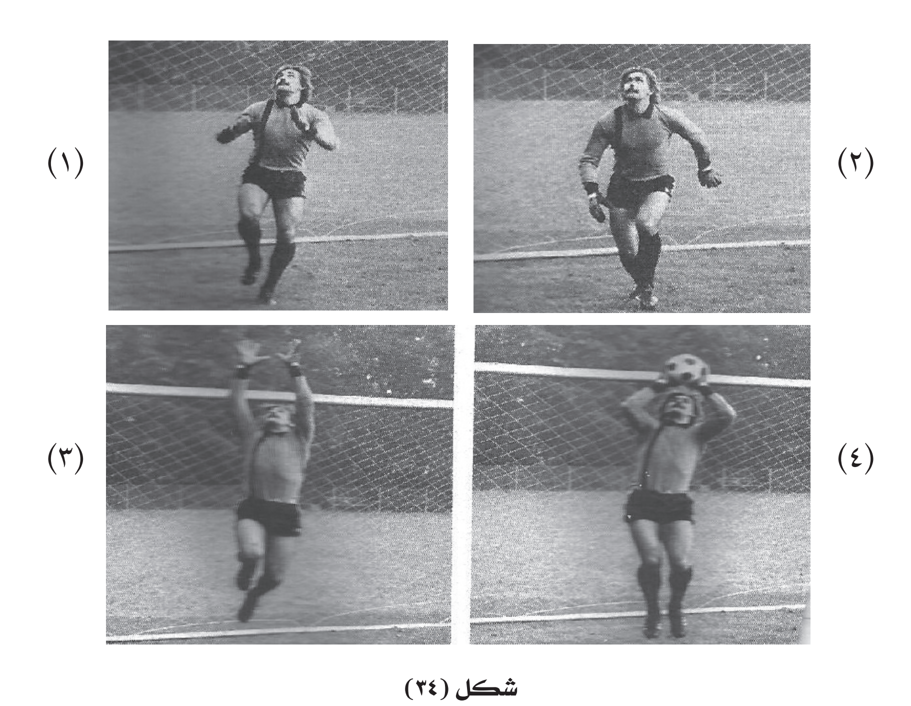


شكل (٣٢)



شكل (٣٣)

مسك الكرة العالية الارتفاع: شكل (٣٤)، (٣٥)، (٣٦)

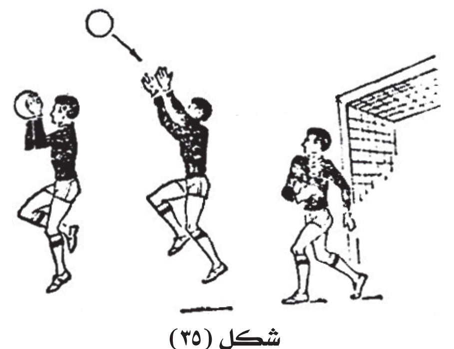


شكل (٣٤)

من الوثب لأعلى نقطة فى الهواء:

ويؤدى حارس المرمى الطريقة التالية فى الأداء:

- يدفع الأرض بقدم واحدة للوثب لأعلى ثم يثنى ركبة الساق الأمامية لحمايته وحفظ توازنه.



شكل (٣٥)

- يرفع يديه إلى أعلى لمواجهة الكرة بحيث تكون الأصابع مفتوحة والابهامان متقابلين.
- يمتص قوة وسرعة الكرة باليدين وذلك بثنى مفصلى الرسغين والكوعين والكتفين ورجوع الذراعين خلفاً.



شكل (٣٦)

- ضرورة التوقيت السليم عند الوثب لأعلى لالتقاط الكرة وعقب مسكها باليدين يراعى وضع الكرة بين الذراعين والصدر.
- يتم امتصاص ثقل الجسم على القدم الخلفية ثم الأمامية مع ثنى خفيف فى الركبتين .

يوضح الشكل (٣٤) تسلسل الأداء المهارى (١، ٢، ٣، ٤) لأداء المهارة، والشكل (٣٥) تسلسل الأداء الحركى من منظور جانبى والشكل (٣٦) فى لقطة بمشاركة المنافسين.

دفع وإبعاد الكرة بقبضة اليد:

يجب أن لا تصد الكرة باللكم إلا إذا كان حارس المرمى تحت ضغط من الفريق المنافس وفى هذه الحالة يحاول دائماً أن تستعمل كلا القبضتين وتستدعى كل قذفة مختلفة لكمة مختلفة أيضاً ومن أهم نقاط أداء تلك المهارة:

- يجب لكم الكرة نحو خط التماس مباشرة إلى منطقة الأمان.
- تسديد اللكمة للكرة لتوجيهها نحو خط التماس لابد أن يكون فى الاتجاه المعاكس.
- ولتحقيق أقصى ارتفاع وسرعة لابد من اللكمة إلى النصف السفلى من الكرة وربما كان أفضل تنفيذ لهذا الأسلوب هو استعمال قبضة واحدة.
- على الحارس قذف الكرة نحو أسفل بعيدة عن المنافس الذى يهم بدفع الكرة برأسه محاولا توجيه الكرة إلى أحد لاعبى الفريق الذى باستطاعته أن يشتتها أو يبعدها إلى منطقة آمنة بالملعب.

وتعتبر هذه المهارة من المهارات الهامة لحارس المرمى للزود عن مرماه وإحباط محاولات هجوم الفريق المنافس وخططه التى تعتمد على الكرات العرضية العالية أو متوسطة الارتفاع وكذا الكرات من التمريرات الطويلة فى العمق أمام المرمى للمهاجمين

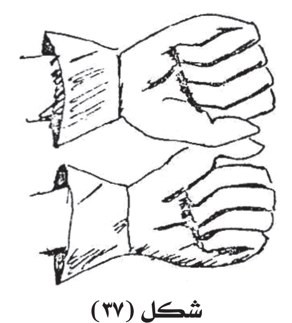
ونظراً لتزاحم المهاجمين وأفراد الدفاع أمام المرمى فى مثل هذه الكرات فإن خروج الحارس للاستحواذ على الكرة يشكل خطراً عليه وعلى إمكانية مسك الكرة والتصدى لها.

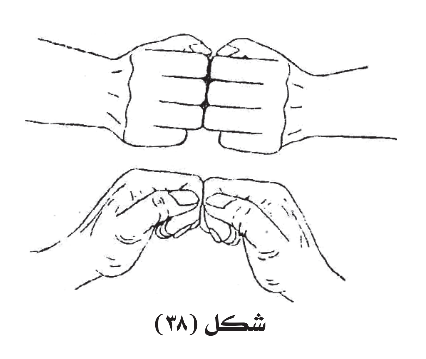
لما فى ذلك من أثر سلبى على انتباه الحارس وإعاقته واحتمال سقوط الكرة من يده عند مسكها ومن هنا كان لابد من الالتجاء إلى إبعاد الكرة بقبضة اليد أو القبضتين معاً مع توجيه الكرة لأحد الجانبين والأفضل توجيه الكرة إلى الجانب العكسى لاتجاه مسار الكرة الممررة من قبل المنافسين.

ونجاح الحارس فى إبعاد الكرة بضربها بالقبض يعطيه الفرصة لإعادة تمركزه السليم بالمرمى وأيضاً يعطى أفراد دفاعه فرصة لتنظيم الصفوف أمام المرمى.

ولابد من أداء هذه المهاره فى التوقيت السليم وبالقوة اللازمة لإبعاد الكرة لأماكن بعيدة عن المرمى.

ويفضل الالتجاء إلى هذه المهارة طالما هناك مشاركة للمهاجمين للحارس على الكرة أمام المرمى لعدم المجازفة بإمساك الكرات العالية والعرضية لحظة التزاحم مع المنافسين لتجنيب سقوطها مما يسهل على المهاجمين إيداعها بالمرمى وتأخذ اليد والكفان فى هذه المهارة شكلاً يضمن سلامتها وعدم تعرضها للإصابة من جراء اصطدامها بالكرة عند ضربها والشكل (٣٧، ٣٨) يوضح وضع فقرات عظام الأصابع والكف من منظور أمامى وخلفى وجانبى وبما يشكل قبضة اليدين معاً وتلاحم سلاميات الأصابع واصطفافها وانضمام الأبهام على الفقرة الوسطى للسبابة وانثناء فقرات الأصابع على كف اليد لتكون كالكتلة الواحدة.


شكل (٣٧)


شكل (٣٨)

دفع الكرة بيد بقبضة اليد الواحدة:

عند أداء ضرب الكرة بيد واحدة يقابل الحارس الكرة بأسفل فقرات عظام الأصابع بأقصى قوة ويكون ظهر اليد مشيراً إلى أعلى.

ولضمان إبعاد الكرة لأكبر مسافة ممكنة عن منطقة المرمى يتخذ الحارس وضع الاستعداد بأن تكون القبضة عند صدره وتقابل القبضة الكرة قبل امتداد الساعد لكامله وحتى يساهم فى إكمال حركة امتداد الساعد فى إعطاء قوة دفع أكبر للكرة لحظة ضربها بالقبضة.

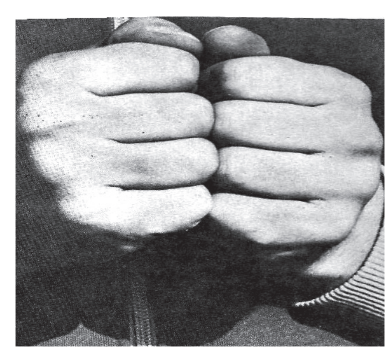
ويتبع حارس المرمى الخطوات التالية عند أداء دفع الكرة بيد واحدة:

- ينطلق الحارس بسرعة مناسبة فى اتجاه الكرة.
- يثب بقدم واحدة أو بالقدمين معاً إذا كان الفراغ يسمح بذلك ويكون الدفع بأقصى قوة.
- أثناء عملية الارتقاء لأعلى يمرجح الحارس الذراع الضاربة للكرة لأسفل وللخلف مع انثناء الكوع وضم قبضة اليد والأصابع بإحكام ليضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة.
- يراعى التوقيت الصحيح لضرب الكرة.
- أثناء هبوط الحارس يقابل أرض الملعب بقدم واحدة يتلوها القدم الأخرى.

دفع الكرة بالقبضتين معا: شكل (٣٩)، (٤٠)

ويستخدم حارس المرمى تلك المهارة عندما يكون مسار الكرة من الأمام مباشرة، ويتبع الحارس الخطوات التالية:

- يثب الحارس لأعلى بقدم واحدة أو بكلتا القدمين.



شكل (٣٩)

- يثنى الذراعان من الكوعين أثناء عملية الارتقاء مع تقارب القبضتان من بعضهما لتكون سطحا عريضاً يظهر الأصابع كما موضح بالشكل.
- تفرد الذراعان عن أخرهما لضرب الحارس الكرة من أسفلها بقبضتى اليدين المتجاورتين.
- يهبط الحارس على الأرض بقدم تلو الأخرى أو القدمين معاً مع ثنى الركبتين نصفاً لامتصاص ثقل الجسم على الأرض.
- يتابع مسار الكرة بعد دفعها بالنظر.

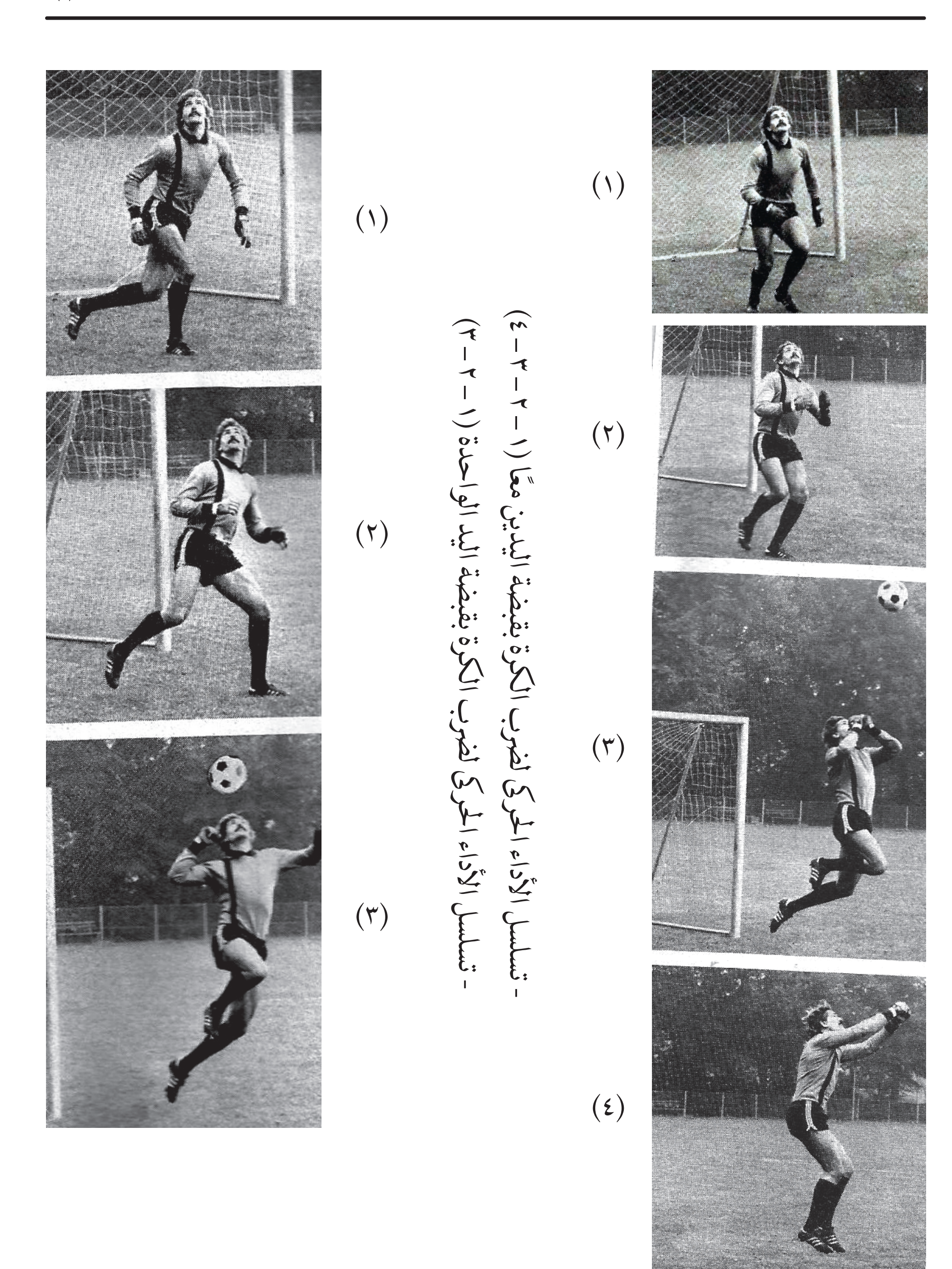
لا ينصح باستخدام القبضة لحارس المرمى فى حالة تراجعه إلى الخلف (العودة لمرماه) لأن ذلك لا يمكنه من دفع الكرة بعيداً ولكن قد تتسبب فى سقوط وتهيئة الكرة وسهولة إيداعها بالمرمى.

إمساك أو دفع الكرات القوية القريبة من جسم حارس المرمى:

تتيح مواقف اللعب فى مرحلة إنهاء الهجوم تصويب المهاجمين على المرمى من مسافات مختلفة وبتوقيت مفاجئ للحارس وتشكل الكرات القوية والسريعة منها ومتعددة المستويات (أرضية - متوسطة الارتفاع أو العالية) والتى يتجه مسارها قريباً أو فى اتجاه جسم حارس المرمى صعوبة كبيرة نظراً لأن التصدى لها يتطلب سرعة رد فعل وسرعة اتخاذ القرار وقوة وتقدير صحيح لمسار الكرة ويستخدم حارس المرمى راحة اليد أو الذراعين معاً أو قدمه لرد الكرة وصدها بعيداً عن المرمى.

ويتبع حارس المرمى الخطوات التالية عند التصدى لمثل هذه الكرات:

- ينقل الحارس مركز ثقل جسمه على القدم التى فى اتجاه الكرة القريبة من الجسم مع انثناء خفيف فى الركبة وذلك من وضع الاستعداد.



- تسلسل الأداء الحركي لضرب الكرة بقبضة اليدين معًا (١ - ٢ - ٣ - ٤)

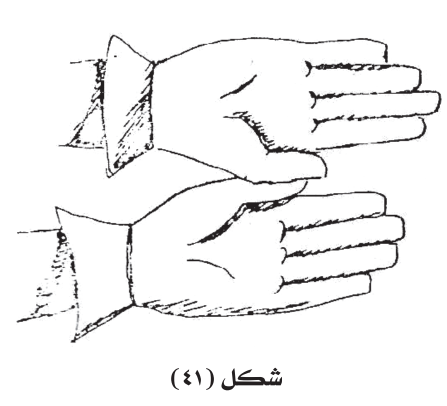
- تسلسل الأداء الحركي لضرب الكرة بقبضة اليد الواحدة (١ - ٢ - ٣)

شكل (٤٠)

- ☐ يرفع الرجل الأخرى مع انثناء الركبة والساق خلفاً.
- ☐ يميل بجذعه لاتجاه الكرة ويكون خلفها.
- ☐ يوجه اليدين فى اتجاه مسار الكرة لإمساكها، وفى حالة صعوبة الإمساك بالكرة لقوتها وسرعتها يقابل الكرة بقبضتى اليدين معاً لإبعادها عن المرمى.
- ☐ يتم التركيز من قبل الحارس على رد الكرة للجانب أو للأماكن الخالية من المهاجمين مع متابعة مسار الكرة بالنظر.
- ☐ فى حالة الكرات العالية يقوم الحارس بمد الذراعين أو الذراع القريب من مسار الكرة لإمساكها أو دفعها بعيداً عن المرمى.

تغيير مسار الكرة:

عند التصويب على المرمى فى الزوايا البعيدة عن متناول الحارس أو الكرات القوية تحت العارضة غالباً ما يستحيل على الحارس الإمساك بالكرة أو دفعها بقبضته. مما يجعله يلتجأ إلى تغيير مسار الكرة فوق العارضة أو حول القائم بأنامل أو أطراف أصابع يده شكل (٤١) وقد يلتجأ أيضاً لاستخدام تلك المهارة عندما يكون وقوفه بعيداً من المرمى وتحدث الحالات التالية:



شكل (٤١)

- ☐ تصويبات عالية تحت العارضة.
- ☐ تصويبات قريبة من القائم خاصة عند الزوايا.
- ☐ كرات جانبية عالية أو ساقطة ومرفوعة.
- ☐ فى حالة التزاحم على الكرة واحتدام التلاحم وألعاب الهواء من جانب المنافسين.

- في حالة تقهقر حارس المرمى خلفاً مما يجعله فى وضع غير متزن كما هناك - احتمال لسقوطه بالكرة داخل مرماه.

ويستخدم حارس المرمى الأداء الحركى الملائم لتغيير مسار الكرة فى الحالات السابقة منها ما يلى:

- الوثب لتغيير مسار الكرة العالية و إبعادها فوق العارضة.
- الارتماء لتغيير مسار الكرة بزوايا المرمى و إبعادها خارج القائمين.
- كرات متوسطة الارتفاع بجوار القائم.
- كرات أرضية بجوار القائم (الزوايا الأرضية للمرمى).
- كرات عالية بزوايا المرمى العليا (المقصات).

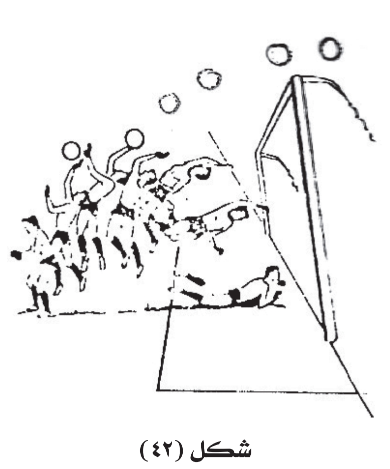
طرق الأداء لمهارات تغيير مسار الكرة

الوثب لتغيير مسار الكرة العالية وإبعادها فوق العارضة: شكل (٤٢)، (٤٣)، (٤٤)

وتستخدم هذه الطريقة لإبعاد الكرات التى يحتمل دخولها تحت العارضة مباشرة إلى المرمى أو ارتطامها بالعارضة وتدخل المرمى.

وفى حالة التصويبات القوية يفضل استخدام كف اليد (راحة اليد) لتغيير مسار الكرة فوق العارضة حيث أن الأصابع قد تكون غير مجدية حين ذاك، ويتبع الحارس الخطوات التالية عند أداء المهارة:

- الوثب لأعلى بدفع الأرض بأحدى القدمين أو القدمين معاً مع ثنى الركبة للوصول لمرحلة الطيران.



شكل (٤٢)

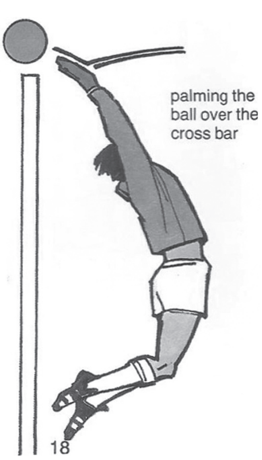
- ☐ رفع الذراعين لأعلى وامتدادها خلفاً قليلاً مع مسار الكرة أو رفع أحدى الذراعان لأعلى لتغيير مسار الكرة والذراع الأخرى أماماً ويتوقف استخدام الذراعين أو الذراع الواحدة وفقاً لتقدير الحارس لمدى سرعة وقوة الكرة المصوبة للمرمى.
- ☐ دفع الكرة بالأصابع مفرودة أو راحة اليد من أسفل لتغيير مسارها فوق العارضة.
- ☐ الهبوط بثنى الركبتين نصفاً لامتصاص ثقل الجسم على الأرض مع انثناء خفيف للجذع خلفاً لحفظ التوازن.
- ☐ فى حالة الهبوط من مرحلة الطيران وانحناء ودوران الجسم خلفاً يقوم الحارس بلف الجسم جانباً فى الهواء لمقابلة الأرض بجانب الرجلين والجذع وثنى مفصل الذراع المقابلة للأرض للمساهمة فى امتصاص اصطدام الجسم بالأرض مع أداء حركة دوران الجسم لأخذ وضع الانبطاح فور ملامسة الأرض.

الارتماء لتغيير مسار الكرة بزوايا المرمى وإبعادها خارج القائمين:

كرات متوسط الارتفاع بجوار القائم: شكل (٤٥) (١-٢-٣)

يتبع حارس المرمى الخطوات التالية عند الأداء:

- ☐ يأخذ اللاعب عدة خطوات جانبية للاقتراب من مسار الكرة، أو عدة خطوات متقاطعة للارتقاء فى اتجاه الكرة.
- ☐ فى آخر خطوة تستدير القدم قليلاً فى الاتجاه الذى سيؤدى فيه الارتماء وينقل ثقل الجسم على الرجل القريبة وهى مثنية من مفصل الركبة.
- ☐ تدفع قدم الارتقاء الأرض وتفرد الرجل الأخرى وهى تدفع الجسم لأعلى.
- ☐ مع ترك قدم الارتقاء للأرض تمرجح الذراعان فى اتجاه الكرة .

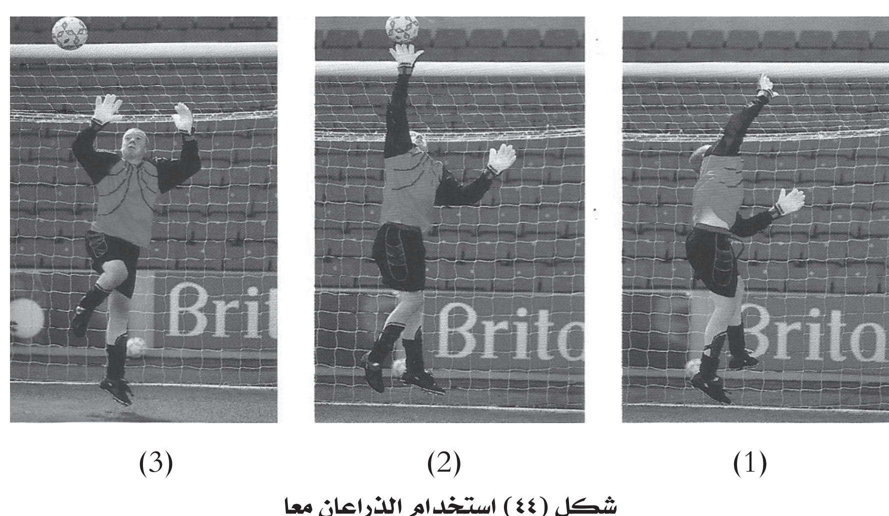


شكل (٤٣) استخدام الذراعان معا

❐ عند الوصول لمرحلة الطيران يتم ثنى الركبتين قليلاً.

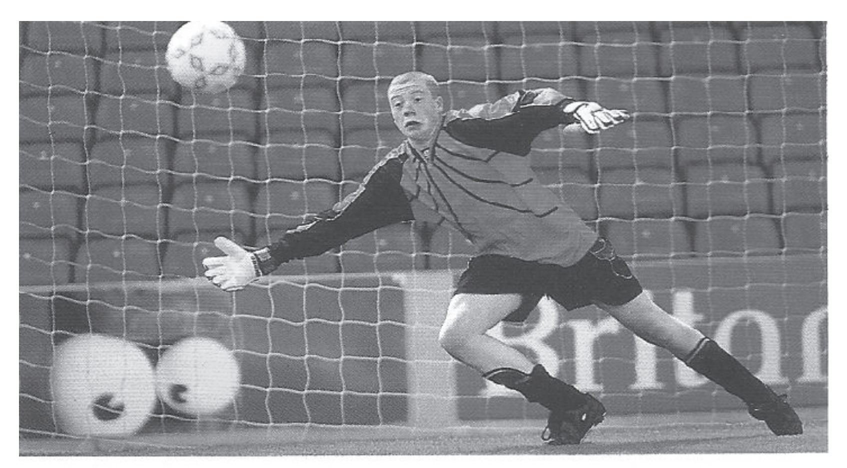
❐ تثنى الكوعين عقب وصول اليدين إلى الكرة مع اقتراب العضدين من الرأس.

❐ أثناء الإمساك بالكرة يكون الإبهامان والسبابتان لليدين قريبين من بعضهما مع انتشار الأصابع على الكرة ومن خلفها مما يسمح بتقليل سرعة الكرة وامتصاص قوتها.

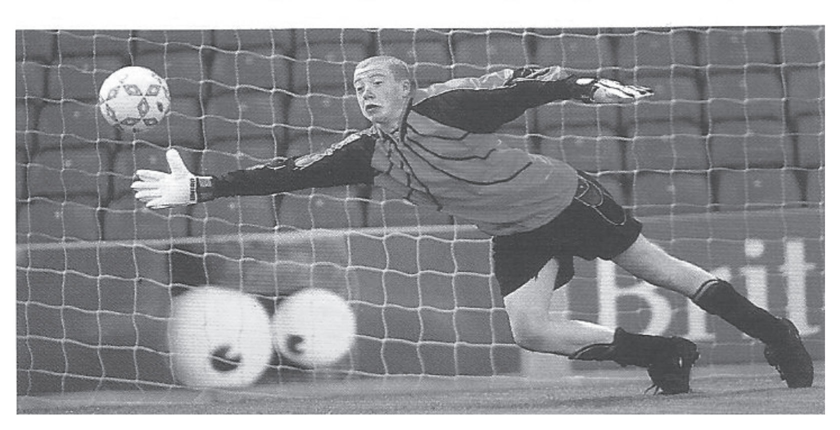


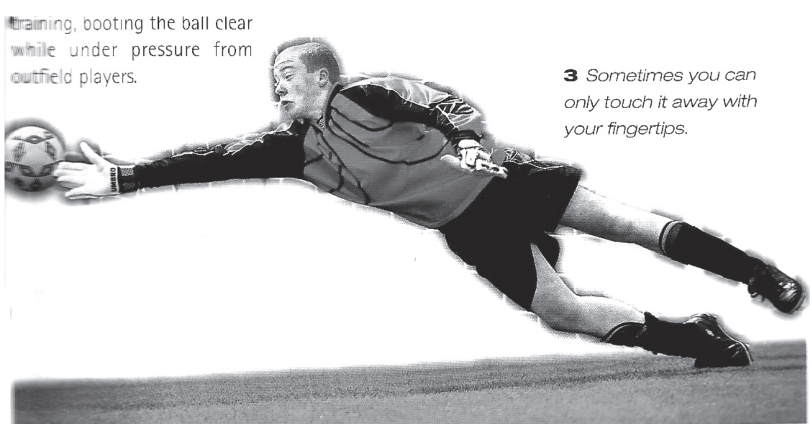
(3) (2) (1)

شكل (٤٤) استخدام الذراعان معا



1 *You have to be agile to get across your goalmouth.*



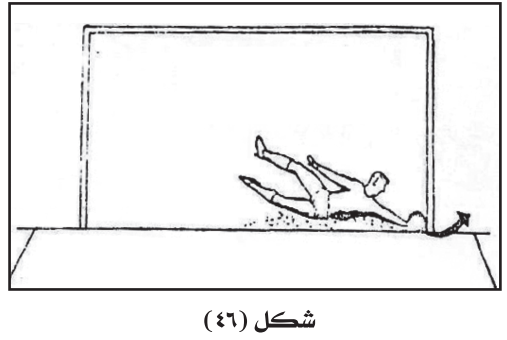


training, booting the ball clear while under pressure from outfield players.

3 *Sometimes you can only touch it away with your fingertips.*

تابع شكل (٤٥)

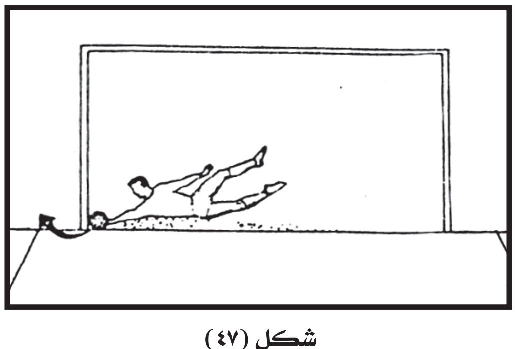
كرات أرضية بجوار القائم (الزوايا الأرضية للمرمى): شكل (٤٦)، (٤٧)



شكل (٤٦)

يتبع الحارس نفس الخطوات السابقة مع التركيز على الآتى:

- في حالة الكرة الأرضية يجب أن تكون اليد خلف الكرة والأخرى من فوقها حتى لا تفلت الكرة من أعلى اليدين وتذهب إلى المرمى.



شكل (٤٧)

- عند السقوط على الأرض تسحب الرجل القريبة إلى الأرض تحت الجسم مع انثناء الركبة مع سحب الكرة بالقرب من الجسم أثناء مرحلة الطيران وثنى الكوعين.
- كما يمكن ملامسة الأرض بالرجل أولاً ثم الذراعين ثم جانب الجسم لتخفيف ارتطام الجسم بالأرض وبعد الهبوط على الأرض يجب ضم الكرة على الصدر بالذراعين لعامل الأمان وعدم سقوط الكرة من بين اليدين.

الكرات العالية بزوايا المرمى العليا (المقصات):

يتبع الحارس نفس الخطوات السابقة مع التركيز على الآتى:

- يفرد الحارس أصابعه فى طريق مسار الكرة بهدف إبعادها.
- فى حالة الكرات التى تصوب على المرمى فى مستوى أعلى من مستوى الارتماء والطيران فيفضل إبعادها بالذراع العكسية وذلك لسهولة وانسيابية الأداء وتوفير مدى أطول لطيران جسم الحارس تجاه الكرة.

القفــز والارتمــاء

شكل (٤٨)، (٤٩)، (٥٠)، (٥١)

تستخدم تلك المهارة فى الكرات البعيدة عن متناول الحارس أرضية كانت أو متوسطة ارتفاع أو عالية، وتعتبر من المهارات الصعبة والهامة حيث تتطلب دفع الجسم فى اتجاه الكرة لمسكها أو دفعها خارج المرمى ولمسافة تتراوح ما بين ٢ - ٣ أمتار و يسقط من ارتفاع يز يد عن المتر ولذا فهذه المهارة تحتاج إلى الشجاعة ولعناصر بدنية كالقدرة والرشاقة والمرونة وسرعة رد الفعل، وتأخذ تلك المهارة عدة مراحل عند أدائها يمكن إيجازها فيما يلى:

- ❐ مرحلة اتخاذ الخطوات الجانبية أو المقصية فى اتجاه الكرة.
- ❐ مرحلة دفع الأرض للقفز والارتماء فى اتجاه الكرة.
- ❐ مرحلة الطيران فى الهواء لمسك الكرة.
- ❐ مرحلة السقوط على الأرض.
- ❐ مرحلة الحرص على الكرة بعد السقوط.

مرحلة اتخاذ الخطوات الجانبية أو المقصية فى اتجاه الكرة :

من وضع الاستعداد ولكن باتساع المسافة بين القدمين يؤدى الحارس حركة الارتماء ولكن بدون أخذ خطوات جانبية عندما تكون الكرة قر يبة منه.

أما إذا كانت الكرة بعيدة فيتم أخذ خطوات جانبية قصيرة تجاه الكرة أو خطوات متقطعة فى حالة تحركه إلى اليسار حيث يبدأ بخطوة متقاطعة بالقدم اليمنى من أمام القدم اليسرى الثانية ثم يتبعها بخطوة بالقدم اليسرى فى نفس الاتجاه ودفع الأرض بها للوثب والارتماء فى اتجاه الكرة .

و يلاحظ أن فى حالة الخطوات المتقاطعة فإن الساق البعيدة عن الاتجاه الذى سوف يقوم الحارس فيه بالارتماء سوف ترفع وتمر عبر الجسم أما الساق الأخرى فتوضع على الأرض.

مرحلة دفع الأرض للقفز والارتماء فى اتجاه الكرة :

يتم الدفع بالقدم التى تؤدى الخطوة الأخيرة ويتجه بعد دفع الأرض من قفزته نحو اتجاه الكرة مع رفع الذراعين إلى أعلى بجانب الرأس فى وضع تحفز ومواجهة الكفين للكرة، ويراعى الحارس أن يأخذ خطوة الرجل الخلفية إلى الجانب وينقل ثقل الجسم عليها ويأخذ الارتقاء فى اتجاه الكرة.

مرحلة الطيران فى الهواء لمسك الكرة :

- يتجه الجسم فى اتجاه الكرة وتكون الركبتان مثنيتين قليلاً.
- الذراعان لأعلى بجانب الرأس ومسك الكرة باليدين والنظر موجه للكرة.
- إذا لم يتمكن الحارس من مسك الكرة فيمكنه ضربها وإبعادها للجانب خارج مرماه.
- عند وصول الحارس لأخر خطوة والتى سيأخذ منها الارتقاء يجب أن تستدير قدمه قليلاً فى الاتجاه الذى سيؤدى فيه الطيران أو الارتماء مما يسهل نجاح أداء مهارة الارتماء.
- عند الإمساك بالكرة لابد من أن يكون الإبهامان والسبابتان لليدين قريبين من بعضهما وانتشار الأصابع على محيط الكرة من الخلف.

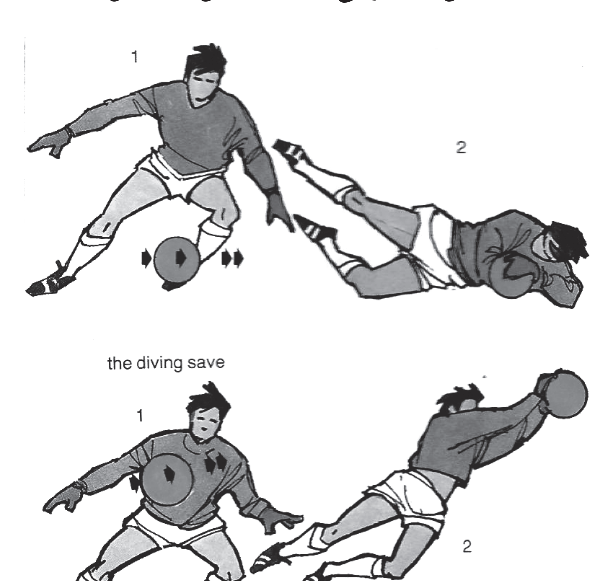
مرحلة السقوط على الأرض:

- يسحب حارس المرمى الرجل السفلى للداخل لإعدادها للسقوط عليها مع ثنى الركبة.
- يسحب الكرة للداخل بين اليدين وذلك بثنى المرفقين.
- يقابل الأرض بالرجل السفلى والذراع أولاً ثم الجذع.
- يمكن تقليل الارتطام بالأرض بسحب الكرة بالقرب من الجسم أثناء الطيران وذلك بثنى الكوعين.

مرحلة الحرص على الكرة بعد السقوط:

يضم حارس المرمى الكرة بعد سقوطه بين الجذع والذراعين والفخذين وذلك للحرص عليها وعدم ارتدادها بعيداً عنه ولحمايته من المنافسين.

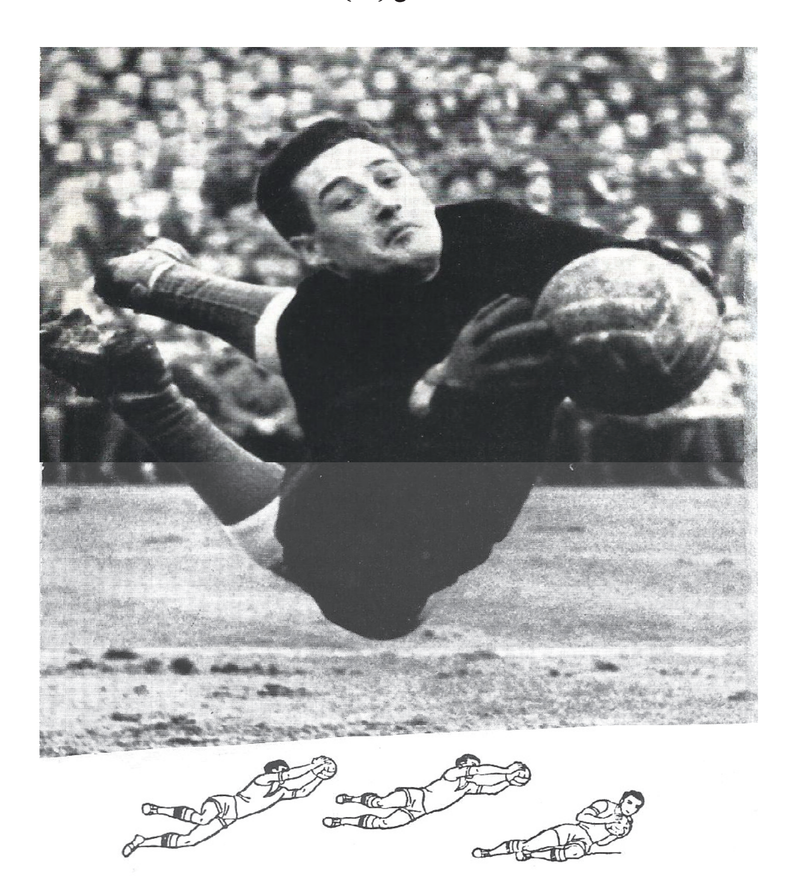
- ❐ يراعى فى الكرات الأرضية عند الارتماء والتى تزحف ثم تدفع من الأرض أمام الحارس لتغيير مسارها عالية وفجأة أن يقابلها الحارس ويمسكها قبل لحظة ارتدادها مباشرة يوضع كف اليد اليسرى خلف الكرة وكف اليد اليمنى من أعلى لعدم ارتدادها أو مرورها داخل المرمى مع فرد الأصابع و يعقب ذلك ثنى المرفقين وضمها إلى الصدر.
- ❐ كما يراعى عند الارتماء أن يكون اتجاه جسم الحارس أمام القائم لتفادى الاصطدام به وكذا سرعة الوقوف لتسليم الكرة للزملاء وحتى لا يعطى الفرصة للفريق المنافس للارتداد وتنظيم الصفوف وأخذ المواقع الدافعية المناسبة والتى تصعب من دور فريقه فى تنفيذ الشق الهجومى تجاه الفريق المنافس.



شكل (٤٨)



شكل (٤٩)

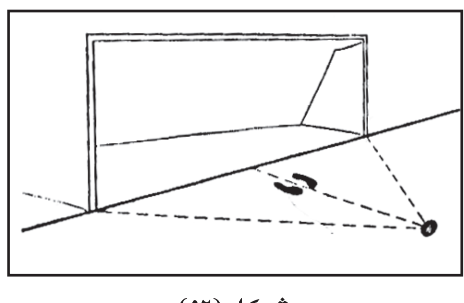


شكل (٥٠)



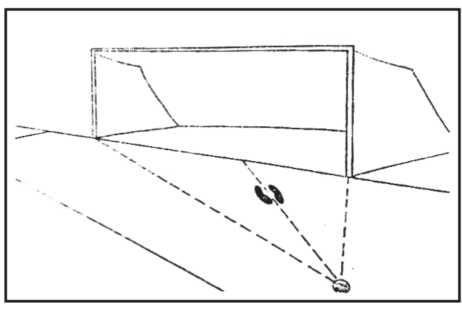
شكل (٥١)

الخروج لتضييق زوايا المرمى



شكل (٥٢)

إن متابعة الحارس لمسار الكرة ومكانها فى الملعب وموقعها من المرمى أولى خطوات التأهب للتصدى للتصويبات بزوايا المرمى. حيث يشكل التحرك والمتابعة الصحيحة اتخاذ أفضل الأماكن والتى تتخذ بالقرب من الخط المنصف للزاوية التى تتكون من الكرة والخطين الوهميين الواصلين بين قائمى المرمى والكرة.



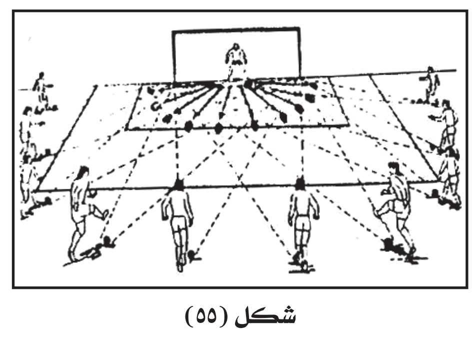
شكل (٥٣)

❐ ففى الشكل (٥٢)، (٥٦) يكون موقف الحارس فى منتصف الزاوية التى بين الخطين الوهميين الواصلين بين الكرة وكلا القائمين وفى نفس الوقت يقف خارج خط المرمى بعدة ياردات وذلك لتقليل المساحة التى يمكن للمهاجم التصويب إليها فى المرمى.

❑ وفى الشكل (٥٣)، (٥٨) يتخذ الحارس موقعه إلى يمين الخط الواصل بين منتصف المرمى والكرة حيث تصبح الزاوية اليمنى هى القريبة للكرة لتصويبها بدرجة أكبر من الزاوية البعيدة.

شكل (٥٤)

أما فى الشكل (٥٤)، (٥٧) يتخذ الحارس موضعه إلى يسار الخط الواصل بين منتصف المرمى والكرة حيث تصبح الزاوية اليسرى هى القريبة للكرة قابلة للتصويب إليها بدرجة أكبر من البعيدة.



شكل (٥٥)

❑ ويمثل الشكل (٥٥) المواضع المتعددة لحارس المرمى لمختلف أماكن الكرات واتجاهها أمام المرمى ومناطق التصويب من خارج منطقة الجزاء وتحديد الخطوط الواصلة بين منتصف المرمى والكرة لكل مكان من أماكن التصويب سواء كانت من المنتصف والمواجهة أو من أحد الزوايا المنحرفة قليلاً يميناً ويساراً أو من الأجناب.

والشكل (٥٩) يوضح موقع الحارس بين مهاجمين حيث يواجه الحارس الكرة ويتخذ موقعاً يستطيع منه التحرك فى اتجاه التسديد على زوايا المرمى القريبة والبعيدة وأيضاً يضيق الزوايا على المهاجمين.

GOAL

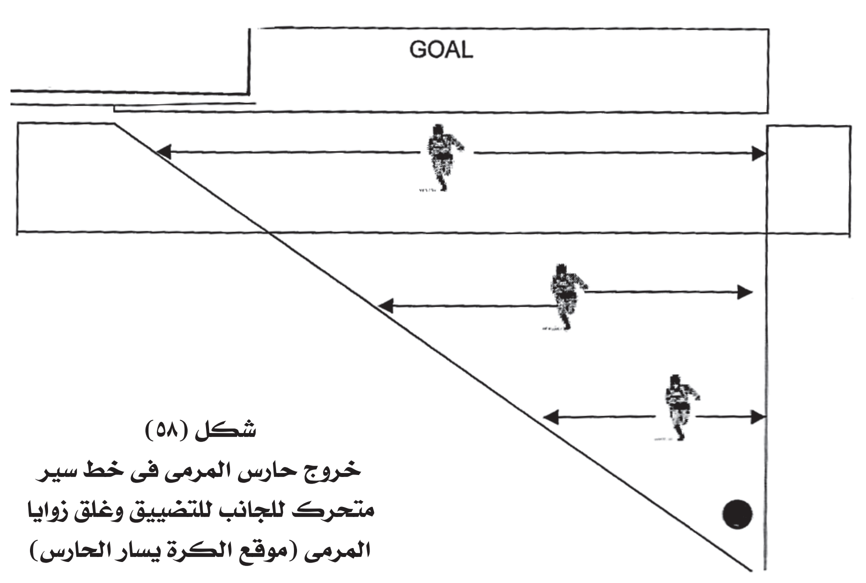
Move out to cut the angle

شكل (٥٦)
تضييق زوايا المرمى بالتحرك الأمامى لحارس المرمى

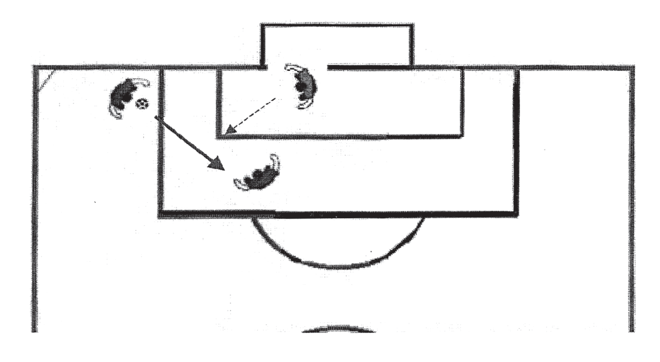
GK
GK
GK
A

شكل (٥٧)
موقع الكرة يمين الحارس

GOAL



شكل (٥٨)
خروج حارس المرمى فى خط سير متحرك للجانب للتضييق وغلق زوايا المرمى (موقع الكرة يسار الحارس)



شكل (٥٩)

موقع حارس المرمى بين مهاجمين لتضيق زاوية القائم القريب من الكرة

خروج حارس المرمى لمواجهة المهاجم فى حالة الانفراد:

شكل (٦٠)، (٦١)، (٦٢)، (٦٣)، (٦٤)، (٦٥)

تلعب زاوية خروج حارس المرمى لملاقاة المهاجم ومدى سرعته والتوقيت الصحيح لخروجه دوراً هاماً فى نجاح الحارس لأداء عملية التصدى بنجاح ويتبع حارس المرمى الخطوات التالية عند أداء تلك المهارة:

- يحدد الحارس اتجاه خروجه لملاقاة المهاجم، فإذا كان المهاجم يتقدم من أمام المرمى مباشرة فإن خروج الحارس يكون عمودياً على خط المرمى إلى الكرة، وإذا كان تقدم المهاجم من أحد الجانبين تكون زاوية الخروج لملاقاته على امتداد الخط الواصل بين الكرة ونصف المرمى.

- يقترب الحارس بأقصى سرعة وفى لحظة دفع الكرة أمام المهاجم لتقدمه نحو المرمى أو توجيه نظره إليها يكون الحارس قد أغلق الطريق أمام المهاجم وضيق الزوايا إلى أقصى مدى ممكن.

- ينقض الحارس ويرتمى على الكرة وذلك بميل الجزء العلوى من الجسم فى اتجاه الكرة وامتداد الذراعين نحوها مع استعداد الحارس لتحريك الذراع القريبة من الكرة فى أى اتجاه مفاجئ من المهاجم للكرة إذا ما تم تتغير مسارها.

(١)

خروج حارس المرمى يهدف إلى الحد من زاوية التصويب لدى اللاعبين

(٢)

الخروج لمواجهة اللاعبين وتضييق زاوية التصويب

(٣)

الانقضاض على الكرة والتقاطها

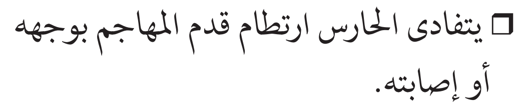
شكل (٦٠).

❒ يشكل جسم الحارس حاجزاً لسد زوايا المرمى بل وحجب أكبر مساحة من المرمى أمام المهاجم.

❒ يستمر الحارس فى نزول جسمه على الأرض ليصل إلى الكرة باليدين بحيث تكون احدى اليدين من خلفها والأخرى من فوقها ويمسك بها ويضمها على صدره بسرعة.



شكل (٦١)



❑ يتفادى الحارس ارتطام قدم المهاجم بوجهه أو إصابته.

❑ وفى حالة عدم التمكن من الإمساك بالكرة يدفعها الحارس جانباً بعيداً عن المرمى ومتناول المهاجم.

❑ وفى حالة تأهب المهاجم للتصويب ووجود مسافة تبعده عن الحارس على الحارس الثبات فى مكانه و يتخذ وضع الاستعداد مع التركيز للتعامل مع الكرة وفق مسار تصويبها على المرمى فى رد فعل سريع وبتقدير صحيح لقوتها وسرعتها ومسارها واتجاهها .



شكل (٦٢)



شكل (٦٣)



شكل (٦٤)



شكل (٦٥)

مواجهة خداع المهاجم فى حالة الانفراد بالمرمى:

شكل (٦٦) ١، ٢، ٣

يمتلك الكثير من المهاجمين مهارات المراوغة والخداع سواء للتخلص من المدافعين أو حارس المرمى فى حالة الانفراد به.

ويتطلب من الحارس القدرة على قراءة نوايا المهاجم وحسن التوقع والتنبؤ بما يقدم عليه من خداع إما بحركة الجسم لأحد الجانبين ثم المرور من الجهة العكسية أو الخداع بالتصويب أو بتمرير الكرة من فوق الحارس لحظة سقوطه لالتقاط الكرة وسد زوايا المرمى.

ومن هنا على الحارس ألا يندفع ويستجيب استجابة كاملة لما يقدم عليه المهاجم من مهارات الخداع أو المراوغة ولكن عليه أن يضع فى حسبانه الاحتمال الآخر وغير الصريح للمهاجم فيحاول إغلاق المرمى فى اتجاه والاستعداد لتغيير حركة الجسم بأقصى سرعة للاتجاه الآخر إذا ما غير المهاجم اتجاه مروره بالكرة أو مسارها نحو المرمى، ويساعد الحارس فى ذلك وضع الاستعداد والتحفز وسرعة اتخاذ القرار ورد الفعل لنجاحه فى صد أو استخلاص الكرة من المهاجم وعلى الحارس أن يضع فى حسبانه أن لحظة بعد الكرة عن المهاجم أو النظر إليها هى الأنسب للانقضاض عليها والإمساك بها .

Practice Drill

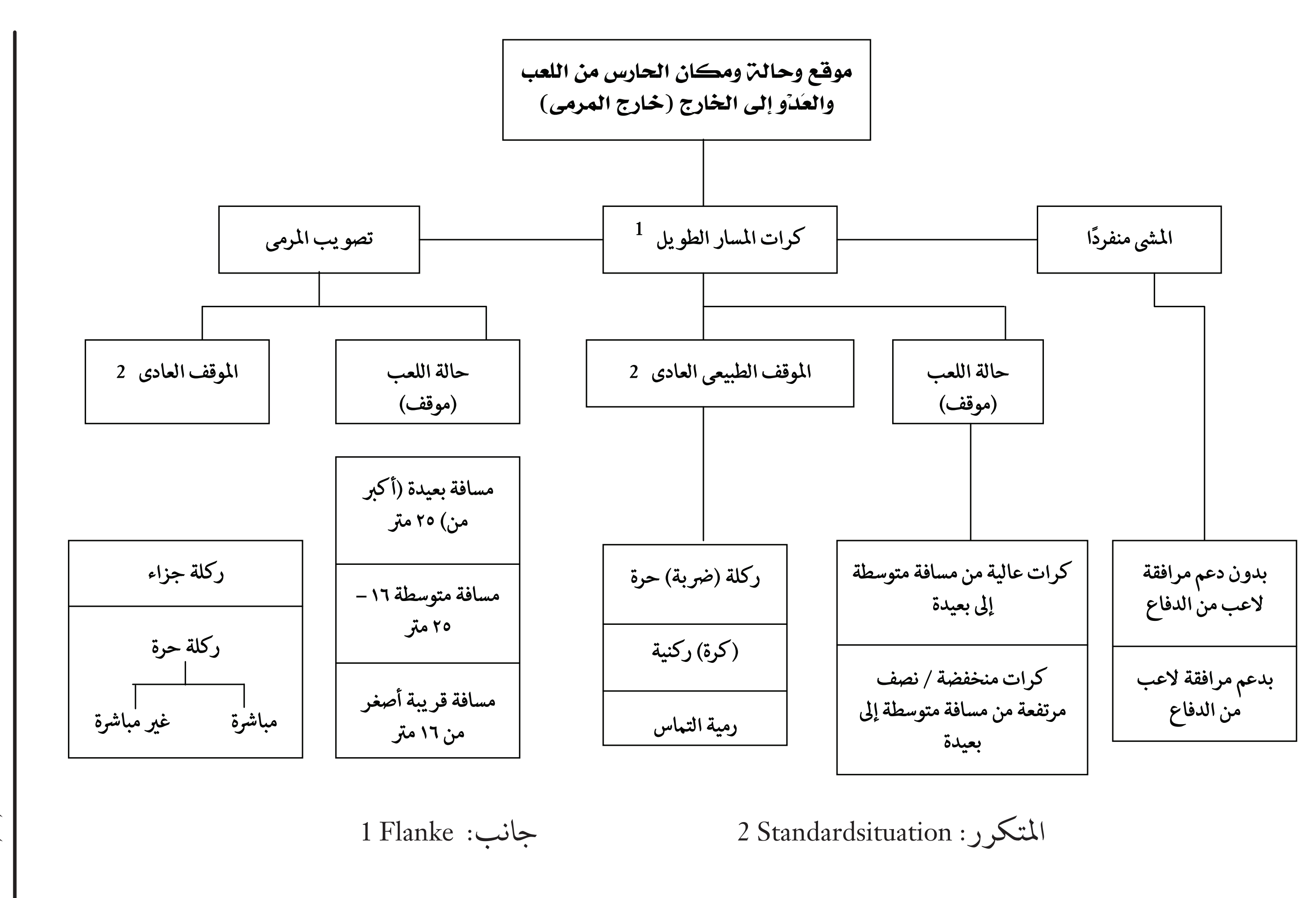
__1__ Once you've made your run and found yourself one-on-one with the keeper, try to commit him into making an early move.







شكل (٦٦) ١، ٢، ٣

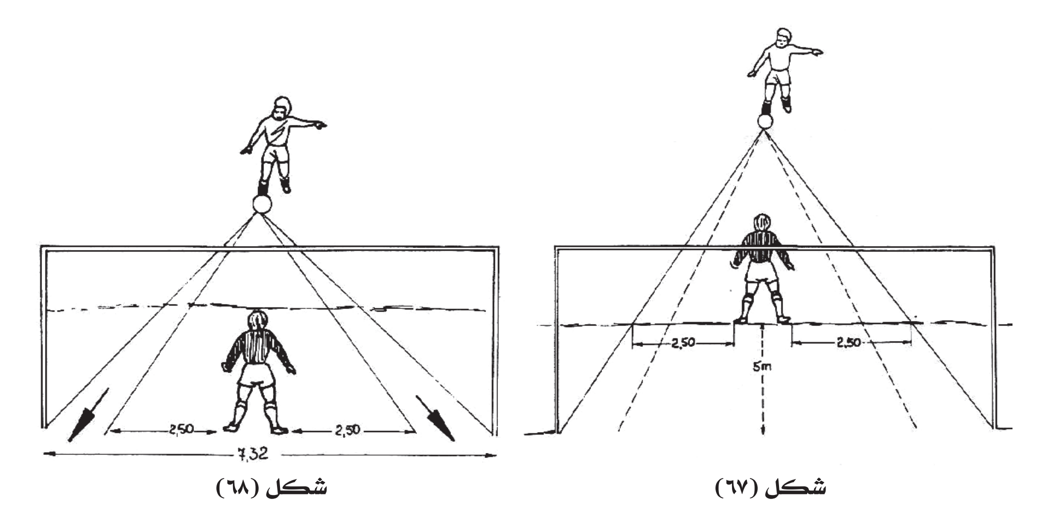


1 Flanke :جانب

2 Standardsituation : المتكرر

اتخاذ المواقع الملائمة لحالات اللعب: شكل (٦٧)، (٦٨)

لا يستطيع حارس المرمى تغطية مرمى كرة القدم والذى يبلغ طوله (٧,٣٢) م بالدرجة الكافية مهما بلغت قدرته فى الوثب أو الطيران والارتماء ففى المتوسط يستطيع تغطية من (٢ - ٢,٥) م يميناً ويساراً ويبقى (١) م عند كل زاوية غير آمن، وعند هجوم المنافسين يتمركز الحارس فى وسط المرمى قبل خط المرمى بقليل.



شكل (٦٨) شكل (٦٧)

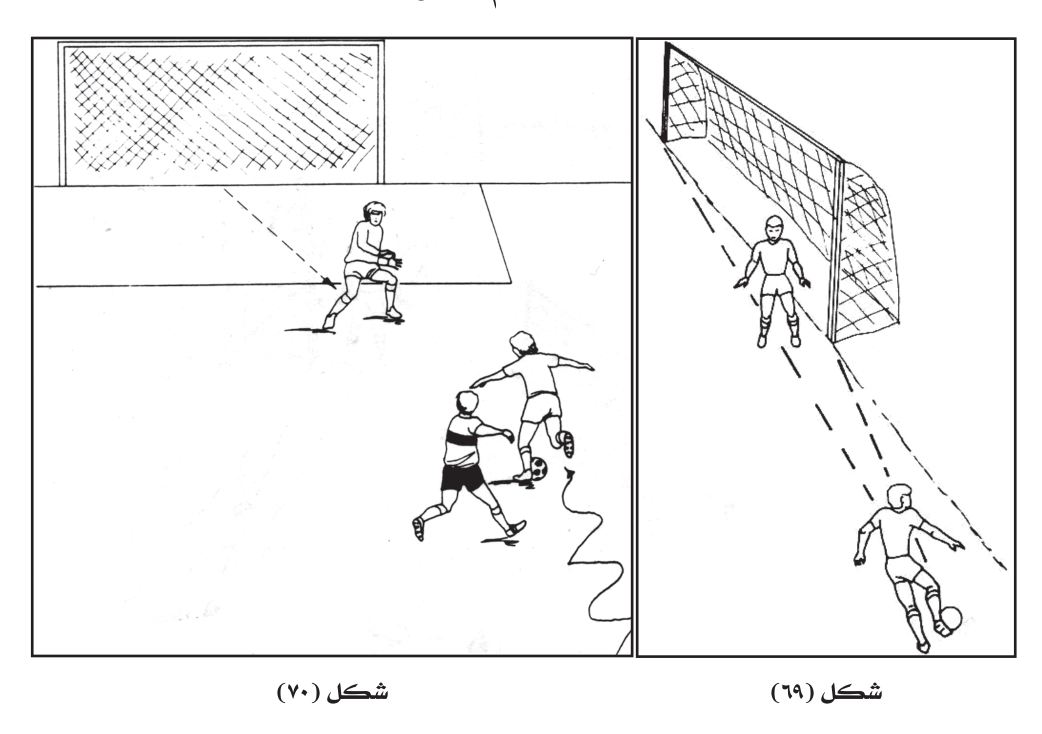
ويعدو حارس المرمى إلى خط (٥) م يمكن له تقصير زاوية التصويب للمهاجم ويجعل منها زاوية ضيقة وهو يغطى (٢,٥٠) م يميناً ويساراً.

وإذا أراد المهاجم إحراز هدفًا لابد من التصويب فى اتجاه أبعد نقطة من الحارس أى النقطة الأبعد جانباً من الحارس فى الزاوية مما يعرض عملية التصويب لخطورة خروج الكرة بجانب المرمى أى خارجه.

موقع الحارس من الزوايا الحادة: شكل (٦٩)، (٧٠)

عند الهجوم من اليمين أو اليسار يقف الحارس بالقرب من قائم المرمى الأقرب للمهاجم ليبقى زاوية حادة للمهاجم للتصويب. ويأخذ الحارس وضع الاستعداد ليؤمن مرماه وللإمساك بالكرة.

وعلى الحارس أن يضع فى حسبانه استبدال المهاجم لقراره بتسجيل هدف بالتمرير العرضى أو الخلفى لزملاؤه ومن هنا على الحارس تعديل موقعه وموقفه لمواجهة الحالة الطارئة ومحاولة الإمساك بالكرات العرضية أمام المرمى أو الخلفية القريبة منه.



شكل (٦٩) شكل (٧٠)

إمساك وإبعاد وتحويل الكرات الجانبية أو العالية (التعامل مع الكرات العرضية): شكل (٧١)، (٧٢)

إن تعامل حارس المرمى مع الكرات العرضية والعالية أمام المرمى من أهم المهارات التى لابد من إتقانها لما لهذه التمريرات من خطورة بالغة على المرمى وما تلعبه من دور فعال فى إنهاء خطط الهجوم من الفريق المنافس.

ويتبع حارس المرمى الخطوات التالية عند التصدى لمثل هذه الكرات وهى:

- اتخاذ الموقع الملائم لمكان تمرير الكرة من المرمى وأيضاً المسافة التى بين مكان الكرة والمرمى، حيث أنه كلما بعدت الكرة وزادت مسافة تمريرها فيتقدم قليلاً من

خط مرماه وكلما اقترب مكان الكرة من خط المرمى بجانب خط الجانب كلما قلت وقصرت مسافة تقدمه من المرمى وأيضاً يتعلق عامل القرب بمكان الكرة بمسافات قصيرة عند تمريرها بجوار خط الجانب للملعب وهنا يتمركز الحارس على بعد خطوة أو أقل من المرمى ويتقدم بيردتين من القائم القريب من الكرة.

شكل (٧١)

- يراعى المحافظة الدائمة على وضع الاستعداد والرؤية الصحيحة للكرة والتركيز على مسارها وكذا أماكن المنافسين والزملاء، وما يتم من تحركات فردية وجماعية للمهاجمين وأن يكون مستعداً للتصدى لمثل تلك التحركات والتعامل السريع من المهاجم الذى يهدد مرماه.



شكل (٧٢)

- ❑ على الحارس الجمع فى الرؤيا بين مكان ومسار مستوى الكرة وتقدير قوتها وسرعتها وموقف ومتغيرات اللعب أمامه بمنطقة المرمى والجزاء وكذا الجانب الخلفى والعكسى لاتجاه تمرير الكرة (الجانب الأعمى) أى فى ظهره وخلفه وهو يتابع الكرة من الجانب.
- ❑ أن يحدد الطريق الذى سيسلكه للوصول إلى المنطقة التى سيتعامل فيها مع الكرة وبإشارة لزملائه لتمهيد الطريق إليه وعند ذلك يتخذ قراره بالخروج لملاقاة الكرة بأقصى سرعة ممكنة.
- ❑ عند خروج الحارس لملاقاة الكرة على الحارس الجرى أماماً إذا كان مسار الكرة يتجه إلى منطقة وسط المرمى وإذا ما اتجهت الكرة العرضية لا تأخذ مساراً فى اتجاه النصف الخلفى من المرمى عند ذلك على الحارس أن يتقهقر للخلف للجرى فى اتجاه خط سير الكرة ثم الوثب عالياً للإمساك بها أو إبعادها وفى حالة الكرات العرضية المائلة للخلف ويؤديها المهاجم وهو يجرى بالقرب من خط المرمى فعلى حارس المرمى الخروج فى اتجاهها للارتماء عليها أو الإمساك بها أو تشتيتها بعيداً عن المنطقة الخطرة أمام المرمى وأن يحول دون وصولها لأحد المهاجمين.
- ❑ يثب الحارس لأعلى بالارتقاء بإحدى القدمين لملاقاة الكرة العرضية وللإمساك بها أو تشتيتها بالقبضة أو القبضتين إذا ما شاركه فى الوثب إليها أحد المهاجمين .
- ❑ وعليه أن يفرد الذراعين بالقدر المناسب لإمساك الكرة ومن نقطة أمام الرأس وتركيز النظر عليها، واليدين جانباً وخلف الكرة والأصابع منتشرة على الكرة ومن خلفها، ثم يوجه الحارس الكرة مباشرة إلى الصدر وضمها بالساعدين لتأمينها.
- ❑ وفى حالة صعوبة الإمساك بالكرة أو دفعها بالقبضة عليه إبعاد الكرة بأطراف أصابعه فوق العارضة خاصة إذا كان مسار الكرة عرضى وموازى للعارضة.

الكرات العرضية فى اتجاه قائمى المرمى

الكرات العرضية لمنطقة القائم القريب:

يتمركز الحارس فى مثل هذه الكرات بالقرب من القائم القريب ويحدد ما إذا كان تحركه فى اتجاه مسار الكرة للإمساك بها أو إبعادها بالقبضة أو القبضتين أو مهاجمة الكرة لو أن مسارها يميل إلى الداخل فى اتجاه أحد المهاجمين.

الكرات العرضية فى اتجاه القائم البعيد:

فى مثل هذه الكرات يتحرك الحارس عبر خط المرمى بسرعة و يأخذ مكاناً بالقرب من القائم البعيد ثم يقرر ما إذا كان سيهاجم الكرة أو الوقوف للدفاع عن مرماه وفى حالة قراره لمهاجمة الكرة فيتقدم بأقصى سرعة ممسكاً بها أو دفعها بعيداً عن المرمى والجانب أو تحويل مسارها إلى ضربة ركنية وذلك وفقاً لحالة اللعب ومشاركة المهاجمين له فى الاستحواذ أو لعب الكرة وكذا الزملاء.

التحرك من القائم القريب للقائم البعيد:

يتمركز الحارس أحياناً أمام أحد القائمين و يكون قريباً منه كما فى الحالتين السابقتين إلا أنه يفاجأ بتغيير مسار الكرة من اتجاه القائم المتمركز أمامه إلى القائم الآخر وهنا عليه اتباع التالى:

عليه بالاسترداد وأخذ طريقاً مستقيماً عبر مرماه وفى اتجاه القائم البعيد متتبعا مسار الكرة ثم التقدم قليلاً للأمام لتضيق الزاوية العكسية لتحركه.

طريقة الأداء والعناصر الفنية لمهارات حارس المرمى

كريستيان بيكسل (٢٠٠٩)

	مســـــــك الكـــــــرة	
	توضيح الحركة	العناصر الفنية لإنجاح الحركة
الوضعية الأساسية (وضع الاستعداد)	❐ الوقوف والأرجل مفتوحة نوعا ما وعلى ارتكاز جيد على الأرض. ❐ الجسم منحنى نحو الأمام مؤخرة القدمين مرتفعة قليلاً على الأرض. ❐ الرؤية مباشرة فى اتجاه الأمام. ❐ كل العضلات مهيئة (للتحرك). ❐ الأيدى مرتفعة قليلاً - الأصابع مفتوحة.	فتح الأرجل: الأرجل مفتوحة كثيرا - تقليل فى عملية دفع الجسم. الأرجل جنباً إلى جنب كثيرا - الجسم متوازن على القدمين: ❐ الأرجل على نفس المستوى (نفس الخط) ❐ عدم الوقوف على مؤخرة القدم. ❐ الظهر فى وضعية مسطحة وليس مقوس. ❐ الأيدى نصف ممتدة وعلى مستوى نصف مرتفع. ❐ العضلات فى حالة ارتخاء.
مسك الكرات الأرضية	التقاط كرات أرضية: ❐ مسك الكرة بين الأرجل. ❐ انحناء الرجل مع إسقاطها بدوران مقدمة القدم لتشكيل حاجز أثناء التقاط الكرة . ❐ الأيدى المفتوحة. ❐ تكون وضعية الركبتين على جانب اليدين.	❐ حركة الجسم كله تكون فى اتجاه الكرة. ❐ الاستعمال الجيد لحركة الأيدى. ❐ الالتقاط الجيد ← الالتقاط لحظة سقوط الكرة . ❐ التركيز على استخدام الكفين والأصابع فى السيطرة على الكرة.

	❑ الأيدى متماسكة ومغلقة لنقل الكرة فى اتجاه الصدر. ❑ غلق الأيدى بعد مسك الكرة مع انحناء الرأس قليلاً. ملاحظة: البحث على الذهاب لالتقاط الكرة وهذا لقطع مسارها.	
مسك كرات نصف مرتفعة	❑ تقريبا كل الكرات على مستوى الحزام وما إذا كانت الكرة أقل ارتفاعًا من مستوى الحزام: انحناء الجسم قليلاً، إذا كانت الكرة أكثر ارتفاعًا: تغيير مهارة مسك الكرة ابتداء من الوضعية الأساسية وضع الجسم وراء الكرة وهذا للالتقاط الجيد للكرة.	❑ تهيئة حركة الجسم كله فى اتجاه الكرة. ❑ الاستعمال الجيد لحركة الأيدى. ❑ الالتقاط الجيد ⟵ الالتقاط لحظة سقوط الكرة.
مسك الكرات العالية	نقصد بكرات عالية يعنى أن أقصى ارتفاع لها يكون مستوى الرأس. ❑ تمرينات متكررة لاكتساب المهارة. ❑ من الوضعية الأساسية محاولة وضع الجسم فى وضعية محمية خلف الكرة. ❑ وضع اليدين فى نفس اللحظة على الكرة (إصبع الإبهام خلف الكرة). ❑ عند مسك الكرة محاولة سحب مقدمة اليدين فى اتجاه الصدر لحماية الكرة. ❑ الرجل مرتفعة على الأرض الأيدى ممدودة فوق الرأس. ❑ أحد الرجلين مرتفعة إلى أعلى (رفع الركبة) لحماية وتوازن الجسم.	❑ تهيئة حركة الجسم كله فى اتجاه الكرة. ❑ الأيدى فى وضعية متوازية. ❑ وضع إصبع الإبهام خلف الكرة. ❑ مسك الكرة بحركة سحب الكرة نحو الصدر. ❑ رفع مؤخرة القدم قليلاً لمسك الكرة فى اتجاه الأمام. ❑ الرؤية مباشرة فى اتجاه الكرة. ❑ التركيز على عدم فقدان الكرة أثناء حركة نقلها نحو الصدر.

القفـــــــــز		
	توضيح الحركة	العناصر الفنية لإنجاح الحركة
القفز الجانبى على الجهتين	١- من وضعية الجلوس على الركبتين وضعية الجثو والكرة فى اليدين. ❑ دفع مقدمة الجسم ابتداء من الجذع نحو الجهة المراد السقوط عليها. ❑ وضعية الجذع فى الاتجاه الصحيح لجهة السقوط. ٢- وضعية الوقوف مع ثنى القدمين (ابتداء الحركة يكون من دفع الجذع) وفى الحالتين البحث على النوعية الجيدة فى السقوط على الأرض.	❑ التأكيد على عامل الحماية عند السقوط. ❑ البقاء دائما مقابل اتجاه اللعب (الأيدى إلى الأمام دائما عند بداية أو انتهاء حركة القفز). ❑ لحظة القذف تكون قدمى الحارس على الأرض، الجسم فى وضعية التحضير للقفز. ❑ البحث عن تقليص مساحة اللعب (السقوط يكون مسبوق بالدفع على الأرض بالأرجل). ❑ التقاط الكرة فى اتجاه الأمام: تمديد الأيدى جيدا. ❑ القفز نحو الأمام لقطع مسار اتجاه الكرة. ❑ السقوط يكون دائما على الجانب وليس على البطن أو الظهر جانب الجذع ثم أعلى الجسم. ❑ تجنبًا لسقوط الكرة بوضع الكرة على الأرض عند نهاية الحركة.
القفز نحو الأمام	❑ يستعمل فى حالة الكرات المقابلة قوية وعلى الأرض، أو فى حالة كرة أرضية قريبة من المنافس. ❑ اتباع قواعد مسك الكرات الأرضية. يجب مسك الكرة قبل القفز (السقوط نحو الأمام). ❑ محاولة وضع الأرجل والجذع لحماية الكرة.	❑ التقاط الكرة بمقدمة الأيدى. ❑ إسقاط الصدر على الكرة وثنى الرأس نوعا ما. ❑ الأرجل ممدودة على الأرض نوعا ما مفتوحة.

القفز إلى الوراء	❐ التدخل على كرات ساقطة إلى الوراء وسريعة (لوب).	❐ خطوات متقاطعة. ❐ الدفع يكون بالرجل الخلفية واليد المناسبة (الرجل اليمنى - اليد اليمن) والعكس. ❐ التركيز على رؤية الكرة. ❐ السقوط يكون على الجانب.
القفز مع رد الفعل	❐ الوضعية فى اتجاه سير الكرة. ❐ التدخل على كرات قريبة قوية ومفاجئة. ❐ التحرك والتنقل لغلق الزوايا ثم التدخل على الكرات.	❐ التركيز على التأهب فى التدخل على الكرات الأرضية. ❐ يجب أن يكون الحارس فى وضعية على مقدمة القدمين أثناء القفز.

التمـــــريـــــــرات		
	توضيح الحركة	العناصر الفنية لإنجاح الحركة
تمـريـر الكـرات باليد	١- تمرير كرات أرضية: الجسم مقوس نحو الأمام مقدمة اليد فى اتجاه تمرير الكرة حركة اليد كاملة تكون من الوراء على الأمام. ٢- تمرير الكرة ابتداء من مستوى الوجه: ٣- تمرير الكرة مع دوران اليد: تمديد اليد على الوراء مع تقديم وتمديد اليد الثانية نحو الأمام والأرجل فى اتجاه الأمام قليلاً.	١- تطلب تنسيق جيد لكل الحركة: الكرة على الأرض لتفادى تغير مسارها عند التمرير تكون اليد فى وسط الكرة. ٢- عند التأهب لرمى الكرة يجب أن يكون الجسم والكرة على اتجاه واحد. ٣- اليد دائما وراء الكرة، الكرة ترمى دائما من فوق مستوى الكتف وليس على جانبيه مسار الكرة يكون مباشر.
تمـريـر الكـرات بالرجل	١- تمرير مباشر بوجه القدم. الكرة ممسوكة باليدين رجل الارتكاز مقوسة نوعا ما نحو الوراء الرجل موجهة نحو الاتجاه الذى يريد الحارس إيصال الكرة إليه مع رفع الرجل التى تقذف بها الكرة. ٢- تمرير مباشر بوجه القدم بعد ارتداد الكرة على الأرض. نفس فتيات الحركة السابقة ترك الكرة تسقط على الأرض والقذف يكون بمجرد لمس الكرة إلى الأرض. ٣- تمرير كرات ثابتة: نفس تقنية أداء اللاعبين رجل الارتكاز قريبة من الكرة تشكيل زاوية للخارج قليلا. ٤- مهارة لعب الكرة بالقدم (مهارة اللاعب) ❐ التدخل على كرة مقابلة أو قادمة من الجانب (أرض أو نصف مرتفعة).	١- يراعى عدم قذف الكرة قبل اللحظة المناسبة للحركة، وكذلك ارتفاع الكرة ووضع الكرة فى المكان المناسب بالنسبة للقدم، ترك الكرة إلى الأمام نوعا ما. ٢- إذا كان مسار الكرة مقوس معنى ذلك أن قذف الكرة كان بداخل أو خارج القدم. ❐ إذا كانت القذفة فى الوسط يكون مسار الكرة مباشر. ❐ إذا ارتفعت الكرة أكثر يعنى ذلك أن الرجل ترتفع فى نهاية الحركة عند (قذف الكرة). ❐ إذا كانت الكرة ساقطة وذات مسار مقوس يعنى أن لمس الكرة بالقدم فى غير محله (قذف الكرة فى الوسط) أو مهارة القذف ليست مناسبة (باطن أو خارج القدم).

	❑ استعمال أو عدم استعمال السيطرة على الكرة. ❑ مع وجود منافس أو بدون منافس.	❑ محاولة قذف الكرة فى الأماكن الحرة (عدم وجود منافس).
تحويل الكرات بقبضة اليدين	❑ اليد مغلقة عن لمس الكرة. ❑ تمديد مقدمة اليد. ❑ دفع الكرة بحركة سريعة وقريبة من الكرة. ❑ دوران صغير للجسم كله أثناء تحويل الكرة. ❑ فى حالة القذف بقبضة اليدين يجب أن تكون اليدين الاثنتين معاً. ❑ فى حالة كرات مرتفعة جانبية يكون التفكير فى تحويل مسار اتجاه الكرة.	❑ دفع الكرة ومقدمة اليد على وسط الكرة. ❑ عدم تحويل الكرة بالأصابع. ❑ وضعية الجسم والأيدى متناسبة مقارنة بمسار اتجاه الكرة. ❑ التأكيد على تحويل مسار الكرة بعد دفعها باليد.

غلـــق الزوايـــــا	
توضيح الحركة	**العناصر الفنية لإنجاح الحركة**
❏ تمركز الحارس وتنقله يكون دائما على قاعدة المثلث المتكون من القائمين والكرة. ❏ الحارس متواجد فى وضعية متساوية بالنسبة إلى جانبى المثلث لتسهيل عملية التقاط الكرة. ❏ إذا كانت الكرات جانبية يكون الاعتماد على التنقل الجانبى سابقاً. **الكـــــرات الجانبيـــــة** الحالة الأولى: الكرة قريبة من خط المرمى وقريبة من المرمى: (وضعيتين) ❏ القذف المباشر. ❏ الكرة مرفوعة خارجية. الحارس يكون على القرب من القائم الأول (٥٠ سم) لكى يتمكن من التدخل فى كلتا الحالتين (لأن رفع الكرة فى القائم الثانى يكون أصعب). **الحالة الثانية:** الكرة قريبة من خط المرمى وبعيدة من المرمى (وضعيتين) ❏ كرة طويلة (لوب) فى القائم الثانى. ❏ كرة مباشرة فى القائم الأول. الحارس يكون فى وسط المرمى لكى يتمكن من التدخل فى كلتا الحالتين. **الحالة الثالثة:** الكرة بعيدة من خط المرمى وبعيدة عن المرمى (وضعيتين) ❏ قذف مباشر. ❏ كرة طويلة (لوب) على القائم الثانى: فتح زاوية المرمى.	❏ غلق زوايا المرمى يكون فى آخر لحظة وهذا لتفادى تعديل المنافس لوضعيته من المرمى وبالتالى لن تكون تغيير الفكرة (بالنسبة للمهاجم). **وهكذا على الحارس:** ❏ التقدم فى نفس الوقت الذى يستعد فيه اللاعب لقذف الكرة (بخطوات صغيرة وسريعة). ❏ وجود الحارس فى حالة الارتكاز بالقدمين كاملتين على الأرض فى نفس الوقت الذى يقوم فيه اللاعب بقذف الكرة وهذا التفادى فقدان توازن الجسم. ❏عند التنقل بخطوات جانبية التنقل بخطوات تكون الأرجل متقاربة كما أنه يجب أن تكون سرعة التنقل متناسبة مع سرعة الكرة. ملاحظة: لا يجب التقدم كثيرا فى حالة وجود كرات ضرورية على الأرض لأن مثل هذه الكرات تسهل على اللاعب أن يلعبها (لوب).

<table><tr><td>الحارس يتمركز على بعد ١ متر من القائم الأول لكى يتمكن من غلق الزاوية فى حالة القذف المباشر والتدخل فى حالة الكرة على القائم الثانى.
الحالة الرابعة: الكرة بعيدة عن خط المرمى وقريبة من المرمى
كل حالات القذف فى المرمى (القائم الأول أو الثانى) ممكنة لذا فإن غلق الزاوية يكون:
يتمركز الحارس على قاعدة المثلث سابقا مع تقدم طفيف وأن التقدم يكون كبير عند تفادى رفع الكرة من المهاجم.</td><td></td></tr></table>

المواجهة والتدخلات الأرضية		
	توضيح الحركة	العناصر الفنية لإنجاح الحركة
التدخل على الكرات أرضية وفى أرجل المنافس.	١- مواجهة حامل الكرة (جرى سريع بالكرة) التدخل عندما تكون الكرة غير موجودة على رجل المنافس. ❏ الوصول إلى الكرة يكون فى نفس الوقت لكى تصل فيه رجل المنافس إلى الكرة. ❏ التنقل السريع من وضعية الوقوف إلى وضعية السقوط. والسقوط يكون على أساس وضيعة الكرة تكون على مستوى الحزام. ❏ السقوط لأخذ الكرة يكون على بعد ١,٥ م أو ٢ متر من المنافس.	❏ الاختيار المناسب لوقت التدخل. ❏ الانتباه إلى حركة الجرى التحضيرى. ❏ التوقيف فى التنقل السريع من حركة الوقوف إلى السقوط على الأرض. ❏ الانتباه أثناء السقوط لأخذ الكرة.
	٢- مواجهة حامل الكرة (جرى بطئ بالكرة). ❏ عدم استعمال خطوات كبيرة فى الجرى لأنه توجد إمكانية أن اللاعب يغير اتجاه سيره بالكرة. ❏ وقوف الحارس على بعد ١,٥٠ أو ٢ متر من المنافس وهذا استعداد لتغيير اتجاهه ممكن من اللاعب المنافس فى سيره بالكرة.	❏ الاختيار المناسب لوقت التدخل. ❏ التدرج فى سقوط الجسم خلال الجرى حيث تكون بداية السقوط من الأسفل (الأرجل). ❏ تقدير المسافة بين الحارس والمنافس (لاعب قريب إمكانية تغيير الاتجاه - اللاعب ووضعية زملائه. ❏ الثبات قبل التدخل عن طريق الارتكاز الجيد بالقدمين مع إسقاط الجسم نوعا ما (انحناء الأرجل).
	٣- مواجهة لاعب يقوم بالسيطرة عند موجهة للكرة. ❏ أخذ المبادرة قبل اللاعب ثم تغيير اتجاه الجرى حسب حركة المنافس والكرة ثم التدخل فى الوقت المناسب.	❏ المبادرة تكون بقراءة سابقة من الحارس حسب وضعية جسم اللاعب ووضعية زملائه. ❏ على الحارس أن يكون على دراية بمهارات لاعب الكرة.

	٤- الخروج لأخذ كرة بين الحارس والمنافس (حالتين) ❑ الحارس يكون لأول على الكرة: تدخل سريع وأخذ الكرة باليدين. ❑ الحارس يتأخر على الكرة: عليه الانتباه (مراجعة) للمهاجم عندما ينقض على الكرة: عليه الاختيار الصحيح بالتدخل أم لا.	❑ اختيار اللحظة المناسبة فى التدخل. ❑ السقوط على الأرض أثناء الجرى مبتدأ بالأرجل. ❑ على الحارس تقييم إذا كان قادر على الحصول على الكرة أم لا. ❑ اختيار المهارة المناسبة لكل موقف.
	٥- التدخل على كرات مرتدة على الأرض. ❑ إذا كانت الكرة ترتد من على الأرض يعنى ذلك أن الأولوية على الحارس انتظار لحظات لمعرفة مدى تصرف المنافس (إمكانية لعب الكرة لوب).	❑ تأخير عملية الخروج أو التقدم السريع فى اتجاه المنافس.

التنقل أو التحرك

	توضيح الحركة	العناصر الفنية لإنجاح الحركة
التنقل نحو الأمام	جرى عادى مع تغيير وتيرة الخطوات.	خطوات متقاربة لتسهيل عملية الدفع على الأرض.
التنقل الجانبى (يمين - يسار)	❐ خطوات جانبية عرضية تنقل سريع بدون تقاطع الخطوات. ❐ المحافظة على الارتكاز القدمين على الأرض. ❐ الجسم دائما مقابل الكرة. ❐ تنى خفيف للقدمين.	❐ خطوات غير مرتفعة على سطح الأرض وتكون سريعة. ❐ خطوات مفتوحة نوعا ما بالنسبة للكرات العالية والضعيفة. ❐ القدمين دائما على نفس الخط.
التنقل إلى الخلف (خطوات المبارز)	❐ كرات ساقطة إلى الخلف ضعيفة نوعا ما. ❐ الرجوع إلى الوراء مع المحافظة على الجسم مقابل جهة اللعب. ❐ المحافظة على توازن الجسم. ❐ من الناحية الفنية الرجل الخلفية موازية للرجل الأمامية.	❐ عدم التحرك على مؤخرة القدم. ❐ عدم فقدان توازن الجسم (الدفع بالرجل الخلفية والنزول على نفس الرجل). ❐ خطوات قريبة على الأرض أثناء التنقل. ❐ خطوات مع الوثب لمسك الكرة.
التنقل القطرى على الخلف	كرات للوراء ساقطة سريعة قطرية. ❐ التركيز على رؤية الكرة. ❐ التنقل بخطوات متقاطعة. ❐ مسك الكرة باليدين مع المحافظة على أن يكون أعلى الجسم فى اتجاه الجرى (مرونة الجذع).	❐ أعلى الجسم (الكتف + الأيدى) موازية لمسار الكرة. ❐ عدم استعمال الخطوات الكبيرة للمحافظة على توازن الجسم. ❐ تقاطع الأرجل نحو الأمام. ❐ خطوات غير متقاطعة أثناء الدفع على الأرض (اختيار رجل الدفع).

الخطوات المتقاطعة التى تسبق القفز الأرضى	❐ الهدف: المحافظة على سرعة الحركة وقطع مسار اتجاه الكرة. ❐ اتجاه الجسم نحو الأرض قبل مسك الكرة. ❐ تصغير المرمى عن طريق الحركة. ❐ انحناء الجسم على رجل الارتكاز واتجاه الكرة ثم تمرير الرجل الثانية تليها الأولى بعد ذلك.	❐ أعلى الجسم يسهل تغيير رجل الاتكاز على الأرض. ❐ دفع رجل الارتكاز بخطوات صغيرة للمحافظة على سرعة الحركة. ❐ القفز يكون على الرجل الغير مقاطعة.

السرعة الخاصة		
	توضيح الحركة	العناصر الفنية لإنجاح الحركة
السرعة الحركية (الأداء الحركى)	❑ سرعة الحركة فى التقاط الكرة مع المحافظة على الدقة فى ذلك. ❑ التدريب على كل الوضعيات: الوقوف على الأرض - الوثب والقفز. ❑ تغير وضعية الأيدى.	❑ الوضعية الجيدة للأيدى فى كل الحالات. ❑ التوفيق بين السرعة والحركة المثالية.
الفاعلية فى التدخل على كرات على مستوى الأرض.	❑ التنقل من وضعية الوقوف إلى وضعية للنزول على الأرض بأقصى سرعة. ❑ التغيير من الوضعية على الأرض إلى الوقوف ثم السقوط على الأرض.	❑ عمل مثالى لكل حركة. ❑ أن تكون وضعية الحارس دائما مقابل اللعب. ❑ الرؤية دائما فى اتجاه الكرة. ❑ التوفيق بين السرعة والحركة السهلة.
سرعة الاستجابة	❑ تقليص الوقت الانتظار أو التحليل لأخذ قرار (الوقت بين تلقى المعلومة أو الإشارة واختيار الحركة المناسبة لذلك). ❑ الرد على إشارات مرئية أو صوتية. ❑ الرجوع بسرعة إلى حالات اللعب.	❑ التأقلم على كل الحالات وعدم الاعتماد على حركات ثم التعود عليها سابقا. ❑ التوفيق بين الفهم الجيد والأداء المثالى لكل حالة.
سرعة رد الفعل	❑ تصرف سريع لحالة مفاجئة. ❑ تصرف إرادى (رد الفعل) لشئ سمعى. ❑ سرعة اختيار على الوضعية الصحيحة للجسم للأيدى للأرجل فى اتجاه الكرة.	❑ تصرف ديناميكى و إيجابى وعدم اللجوء إلى الحركات العشوائية. ❑ رغم الصعوبة البحث دائما على الحركة المثالية والصحيحة الملائمة للموقف.

	التوافق ⟵⟶ الارتكاز	
	توضيح الحركة	العناصر الفنية لإنجاح الحركة
الجرى التحضيرى للدفع على الأرض	❑ نحو الأمام، إلى الوراء (ميل الجسم على جهة) محورية مع تقاطع الأرجل. ❑ الجرى + دفع الأرض بمشط القدم اليمنى ثم اليسرى ثم القدمين.	❑ مراقبة درجة فتح الخطوات (الأداء يكون على الخطوات الصغيرة). ❑ التقليل من شدة الجرى فى الخطوة الأخيرة وهذا للمرور إلى الحركة التالية. ❑ فى حالة الجرى للوراء جعل الخطوات أقرب إلى الأرض وهذا للمحافظة على توازن الجسم. ❑ فى الكرات العالية والموجهة نحو القائم الثانى ضرورة القيام بحركة الجرى القطرى وهذا لمسك الكرة والتقاطها بصورة أحسن وبالتالى يكون المنافس فى ظهر الحارس.
الدفع بقدمين	❑ بوجود منافس عند التقاط الكرة أو تحويلها بقبضة اليدين الاندفاع نحو الكرة وقطع مسارها قبل المنافس.	❑ عدم استعمال الخطوات الكبيرة فى نهاية الجرى. ❑ مراقبة رجل الدفع والرجل المرتفعة أثناء الارتقاء. ❑ البحث على مسار أو اتجاه الارتقاء المناسب. ❑ المحافظة على توازن الجسم فى الهواء. ❑ محاولة رفع أعلى الجسم (مافوق الحزام) والمحافظة على ارتفاع الرجل المرتفعة.
سرعة التوقف	❑ يجب أن يكون فى أسرع وقت ممكن. ❑ الارتكاز الأخير قبل تغير الاتجاه. ❑ استعمال الرجل اليمنى لتغير الاتجاه نحو اليسار والعكس لذلك.	❑ الانتباه على عدم نزول كل الجسم على رجل الارتكاز. ❑ الارتكاز على الأرض يكون فى أقصر وقت ممكن للتمكن من تغير الارتكاز ثانية.

التحكم الجسدى على الأرض وفى الهواء

	توضيح الحركة	العناصر الفنية لإنجاح الحركة
دحرجة أمامية	**على مستوى الأرض:** وضعية القرفصاء ثم تمديد الأرجل والدفع بالقدمين (الظهر والرأس فى وضعية مقوسة). ❑ وضع اليدين على الأرض (الرقبة كذلك). ❑ الوقوف لأعلى بالدفع بالرجلين. **فى الهواء:** ❑ استعمال جهاز الجمباز لتسهيل عملية الدفع أكثر. ❑ إدماج الكرة نهاية الحركة.	❑ القدمين على نفس المستوى. ❑ عدم ترك الأيدى على الأرض عند الوقوف. ❑ النظر يكون نحو الأمام وليس فى اتجاه القدمين. ❑ الانتهاء والوقوف على مقدمة القدم والسرعة فى أداء الحركة. ❑ إمكانية الوصول بالقدمين مفتوحة نوعا ما.
دحرجة خلفية (إلى الوراء)	❑ وضعية القرفصاء ثم تمديد الأرجل. ❑ دحرجة معتدلة مع وضع كل يد فى كل جهة من الرأس والدفع بالأيدى على الأرض للوقوف. ❑ إدماج الكرة عند نهاية الحركة.	❑ سرعة أداء الحركة. ❑ التحلى بالحيوية. ❑ القدمين على نفس المستوى. ❑ بعد عملية الدفع رفع الأيدى على الأرض.
الوثب	**على الأرض:** الوثب المركب ❑ جرى الخطوات صغيرة + الوثب برجل واحدة ثم الوثب بالرجلين. **فى الهواء:** ❑ استعمال جهاز الجمباز.	❑ الجرى بسرعة متدرجة. ❑ الدفع يكون بكامل القدم. ❑ أداء الوثب للأعلى. ❑ الحفاظ على توازن الجسم عند الهبوط. ❑ التنسيق الحركى (الأيدى - الوثبة). ❑ النظر دائما نحو الأمام.

	❑ جرى بخطوات صغيرة + الوثب برجلين على جهاز الدفع + الوثب الأعلى مع ثنى الركبتين على الصدر أو فتح القدمين. ❑ إدماج الكرة فى نهاية الحركة. ❑ عند الانطلاق وضعية القرفصاء. ❑ محاولة الوقوف على اليدين ودفع الأرجل إلى الأعلى يكون الجسم فى وضعية عمودية منعكسة (الرأس للأسفل والأرجل إلى الأعلى) ثم السقوط على اليسار.	❑ وضعية الانطلاق للجرى.
التوازن وضعية الوقوف على اليدين والرأس للأسفل والأرجل إلى الأعلى	❑ بوجود جهاز السند يكون اللاعب فى وضعية القرفصاء. ❑ ثم يضغط باليدين على الأرض ومحاولة دفع رجل أو الرجلين إلى الأعلى ومحاول الاستناد على جهاز السند. ❑ نفس المحاولة الأولى لكن تنتهى الحركة بدحرجة نحو الأمام.	❑ تكون الأيدى والأرجل والظهور على مستوى واحد. ❑ الأيدى ممتدة كلها والرأس إلى الأسفل ورؤية اللاعب تكون بين الأيدى. ❑ التحكم فى عملية النزول لإتمام الحركة بالدحرجة.

تحليـــل الحــركـــة
(تصنيف الأخطاء)

عند متابعة هجمة ما والتى تنتهى بهدف وتكون من كرة عرضية مرفوعة ويكون الحارس قد قام بخروج خاطئ.

من هنا يترتب علينا دراسة كل الحركة أى منذ انطلاق الكرة من المنافس حتى وصولها إلى الشباك (الهدف).

كيف يكون ذلك؟

أ- تحليل كل الحركات أو المهارات التى قام بها الحارس وبطريقة متسلسلة:

١- وضعية الحارس فى المرمى حسب وضعية اللاعب حامل الكرة.

٢- دراسة الخطوات التى قام بها الحارس قبل الارتقاء للكرة (خطوات أمامية - خلفية - محورية... إلخ).

٣- تقييم نوعية الارتكاز قبل الدفع للارتقاء (الرجل اليمنى أو اليسرى أو الرجلين فى نفس الوقت).

٤- ملاحظة عملية توازن جسم الحارس فى الهواء (وضعية الجسم - ارتفاع القدمين من الأرض).

٥- اختيار الشكل الأخير (مسك الكرة أو تحويلها).

٦- ملاحظة نوعية تمريرة أو تحويل الكرة التى يقوم بها الحارس.

ب- وضع بروتوكول متسلسل لمعالجة ذلك:

١-التطوير بشكل منفصل لكل النقاط الملاحظة (التمرينات بدون وجود منافس).

٢- محاولة الأداء السريع لمثل هذه الحالات.

٣- وضع منافسة مع الحارس أثناء التدريبات (الاشتراك مع الحارس).

٤- وضع الحارس فى حالة منافسة أثناء التدريبات مع الفريق (أثناء التقسيمات أو الحركات الجماعية للفريق).

الفصل الرابع

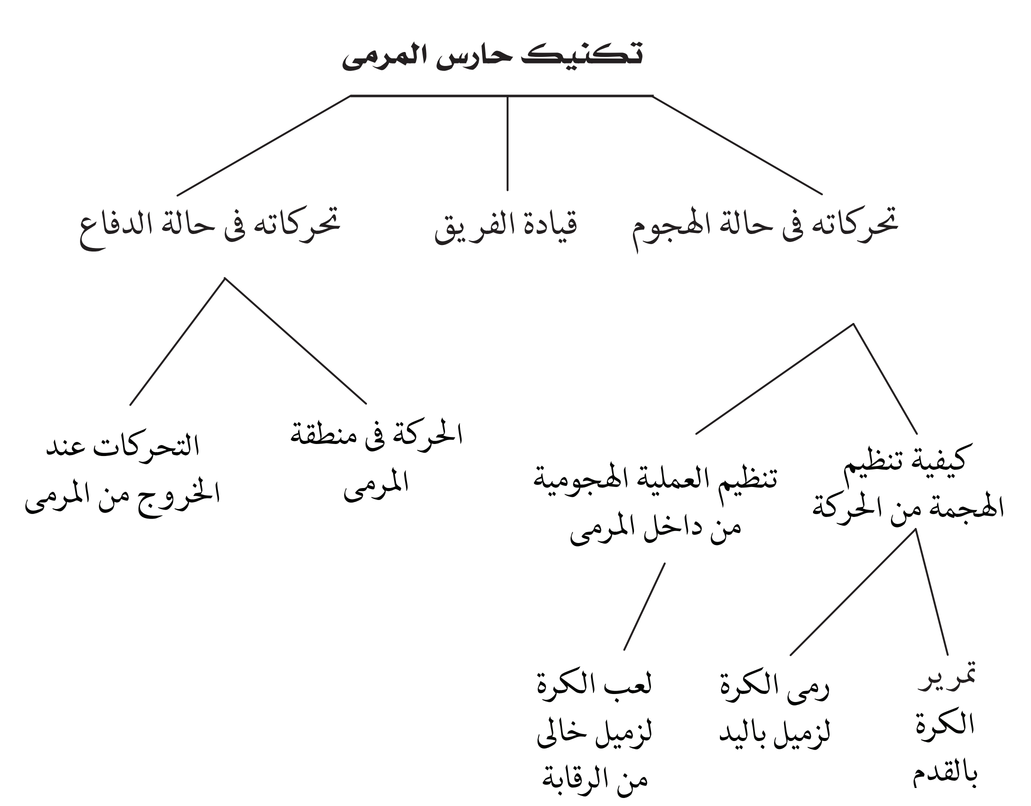


الأداء الخططى لحارس المرمى

الفصل الرابع

الأداء الخططى لحارس المرمى

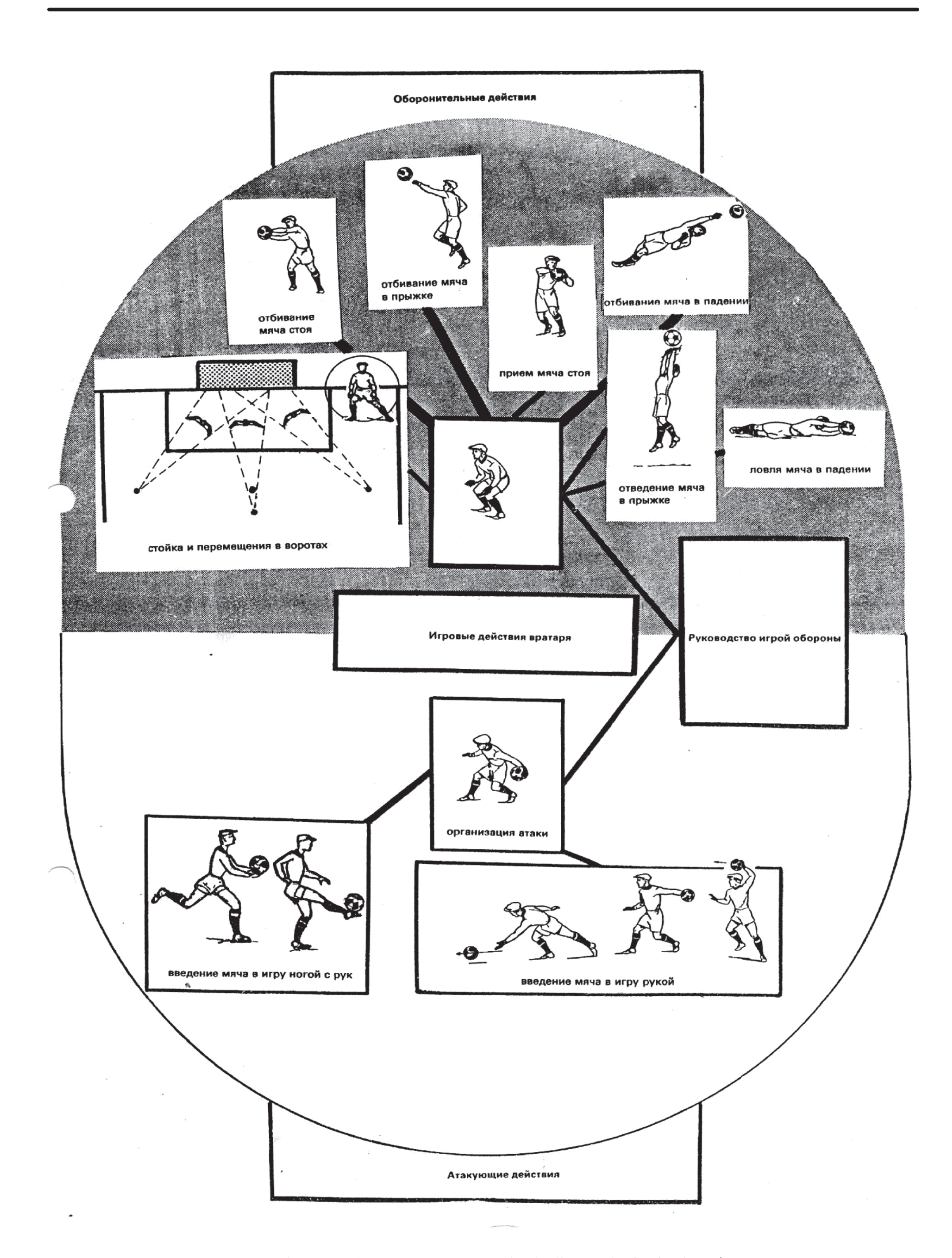
تتعدى مهام حارس المرمى أداؤه للمهارات الأساسية والفنية لتشمل الجوانب الخططية أيضاً بشقيها الهجومى والدفاعى كما أنه فى حالة اللعب يتحرك بالمرمى مع مكان الكرة ويخرج من مرماه ويوجه مدافعيه ويبدأ تنظيم الهجمات والأداء الخططى للحارس يمكن أن يتحدد فيما يلى:



الأداء الخططى لحارس المرمى فى حالة الهجوم: شكل (٧٣)

عقب إنهاء الهجوم من الفريق المنافس وذلك باستحواذ حارس المرمى على الكرة أو استلامها من أحد المدافعين، أو عقب تصويبها من الفريق الآخر خارج المرمى، تبدأ مرحلة التمهيد للهجوم من جانب حارس المرمى إما بتمرير الكرة باليد أو ضربها بالقدم وعلى الحارس اتباع القواعد التالية عند تمرير الكرة:

- ❑ عند مسك الكرة على الحارس التأنى وأخذ برهة انتظار تسمح للاعبى الفريق بالتحول من الدفاع إلى الهجوم والانتشار السليم وأخذ الأماكن المؤثرة لبدء هجوم فعال.
- ❑ عليه التركيز لتغيير اتجاه اللعب لاستغلال المساحات الخالية فى الجانب العكسى للاتجاه الذى تأتى منه الكرة والتى تكون أقل كثافة فى عدد لاعبى الفريق المنافس وبما يسهل سرعة نقل الكرة إلى أماكن مؤثرة لبناء وإنهاء هجوم فريقه.
- ❑ إذا ما سمح موقف اللعب عقب تمكن الحارس من الاستحواذ على الكرة بأداء التمرير البينى (الاختراقى) للزملاء يكون أفضل من حيث كسب مساحة أكبر تجعل من هجوم فريقه أكثر فاعلية وتأثيراً على مرمى الفريق المنافس.
- ❑ إذا ما صعب أداء التمريرات البينية خلف المهاجمين المنافسين وأيضاً تغيير اتجاه اللعب للجهة العكسية على الحارس التمرير لزميل قريب بدون مجازفة لبناء الهجوم.



شكل (٧٣) المهارات الدفاعية والهجومية لحارس المرمى

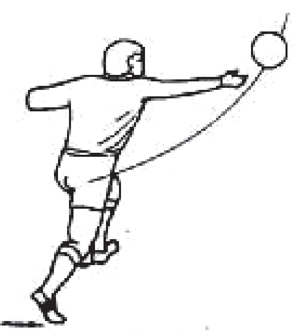
ويؤدى حارس المرمى عدة أنواع من التمرير للكرة لزملاؤه منها ما يلى:

تمرير الكرة من مستوى الجذع: شكل (٧٤)

وتسمى هذه المهارة بالرمية المائلة وهى تحقق مسافة أكبر وحركة الرمية شبيهة برمى القرص.

ويتبع الحارس فيها الخطوات التالية عند الأداء:

- ❏ يتحرك الحارس أمامًا لعدة خطوات والكرة فى راحة يده بجانب الجذع.
- ❏ يؤرجح يده والذراع خلفا ثم أماماً عالياً لدفع الكرة لتأخذ مساراً ذات قوس مائل لأعلى.
- ❏ أثناء الأداء ينقل مركز ثقل الجسم على القدم الأمامية مع متابعة حركة الذراع للكرة.
- ❏ وتستخدم هذه المهارة فى حالة تزاحم اللاعبين المنافسين ووجود مساحة خالية خلفهم فى وجود زميل يتأهب لاستلام الكرة وبدأ مراحل الهجوم.



شكل (٧٤)

السلوك الخططى لحارس المرمى أثناء الهجوم

ركلة المرمى

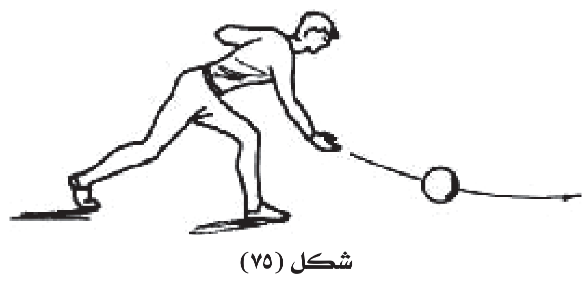
موقف عام

بناء اللعب (الهجوم)

موقف اللعب

بعد كرة المسار الطويل	بعد تصويبة المرمى	بعد التمريرة الخلفية
الركل من اليد	الرمى	الدحرجة

تمرير الكرة بدحرجتها على الأرض باليد: شكل (٧٥)



شكل (٧٥)

ويستخدم حارس المرمى هذه الطريقة عند تسليم الكرة إلى زميل على بعد مسافة قصيرة من ١٥ - ٢٠ ياردة أو أكثر قليلاً على أن تكون طريقة للتمرير آمنا وخالياً من المنافسين وعلى ألا تكون الأرض مبتلة أو غير ممهدة، ويتبع الحارس الخطوات التالية عند الأداء:

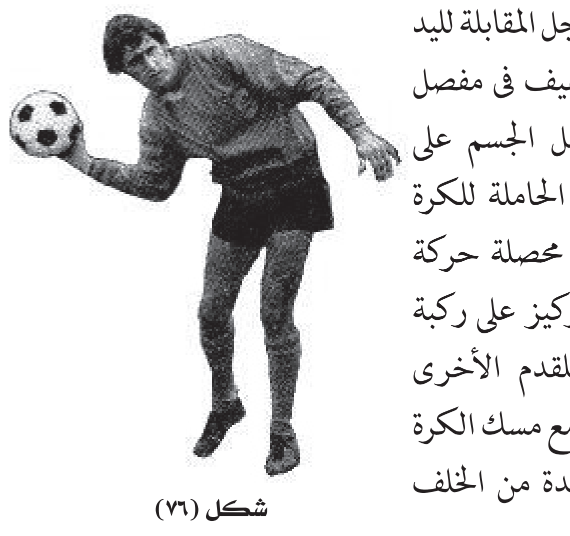
- ❑ يتخذ الحارس عدة خطوات والكرة فى راحة يده.
- ❑ يمرجح اليد الحاملة للكرة للخلف من مفصل الكتف ويرتكز ثقل الجسم على الرجل الخلفية.
- ❑ ينحنى الجذع للأمام قليلاً والذراع الأخرى للأمام.
- ❑ تتحرك اليد الحاملة للكرة للأمام وينتقل ثقل الجسم على الرجل الأمامية وتدفع الكرة بسرعة عن اقتراب اليد من الأرض لدحرجتها على الأرض مع تتابع حركة الذراع للكرة.
- ❑ وتستخدم هذه المهارة إلى الزميل فى قدمه أو خلال جريه.

تمرير الكرة برميها من مستوى الكتف: شكل (٧٦)، (٨٣)

وتؤدى هذه التمريرة من مستوى كتف الحارس وهى تمريرة سريعة التغيير على أن يكون الطريق بين الحارس وزميله خاليا من المنافسين ويتبع الحارس الخطوات التالية عند الأداء:

- ❑ يرفع الحارس الذراع الحاملة للكرة إلى ارتفاع الرأس ويكون الكتف للخلف وأسفل الكرة ويثنى الذراع من مفصل الكوع والذراع الآخر أماما لحفظ توازن الجسم.

❑ يخطو الحارس أماما بخطوة بالرجل المقابلة لليد التى سترمى الكرة مع انثناء خفيف فى مفصل الركبة لكلتا القدمين ونقل ثقل الجسم على القدم الأمامية وامتداد الذراع الحاملة للكرة فى اتجاه الرمى تدفع الكرة من محصلة حركة أجزاء الجسم واليد بقوة مع التركيز على ركبة أحدى القدمين وثنى الركبة للقدم الأخرى المتوجه أماما وثنى الجذع جانباً مع مسك الكرة بالذراعين ثم تمريرها بيد واحدة من الخلف للأمام.



شكل (٧٦)

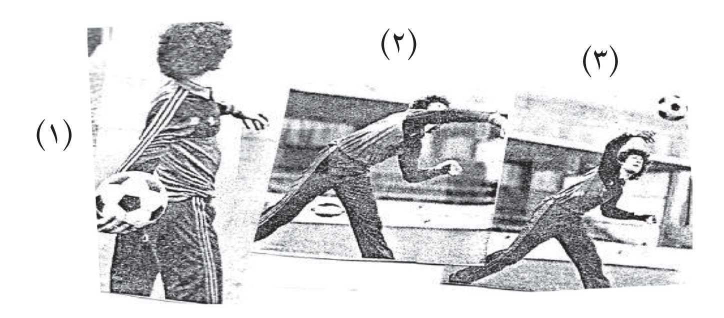


شكل (٨٣)

تمرير الكرة برميها من مستوى أعلى الرأس: شكل (٧٧، ٧٨)

وتستخدم هذه الطريقة لتمرير الكرة لمسافات كبيرة عن سابقتها وهى تتميز بمسار عال فوق مستوى أطول اللاعبين المنافسين، ولا يفضل استخدام هذه الطريقة فى الملاعب المبتلة لثقل وزنها من المياه وعدم دقة توجيهها.

ويطلق على تلك التمريرة رمية (اللب) بطريقة رمى الرمح والساعد مفرود خلف الرأس.



شكل (٧٧)

ويتبع الحارس الخطوات التالية عند أداء تلك التمريرة:

- يمرجح الحارس الذراع الحاملة للكرة خلفا مع فردها ويمسك الكرة فى راحة اليد وإحاطتها بأصابع اليد مع امتداد الذراع الأخرى أماماً ولأعلى.
- يأخذ الحارس خطوة للأمام بالقدم المقابلة لليد الرامية وينقل ثقل جسمه على القدم الخلفية .
- يحرك الحارس الذراع الرامية للأمام ولأعلى بأقصى سرعة فى مسار ملتوى مع تحرك الذراع الأخرى لأسفل مع نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.
- تدفع الأرض بالقدم الخلفية مع فرد ركبتها لزيادة محصلة القوى لرمى الكرة وتتابع اليد بالكرة والنظر عليها.
- يراعى وضع الجسم حيث يجب أن يكون الجانب مواجها لاتجاه رمى الكرة.



شكل (٧٨)

□ يمكن أداء تلك المهارة فى شكل قوس طيران شبه مستقيم لتصل الكرة فى وقت قصير إلى الهدف.

تمرير الكرة بركلها بالقدم

ركل الكرة الثابتة أو المتدحرجة على الأرض: شكل (٧٩)

ويؤدى الحارس تلك المهارة أسوة بزملائه اللاعبين ضمن التدريبات الجماعية والعامة للفريق ويتبع طرق الأداء والعناصر الفنية لأداء مهارة ركل الكرة بوجه القدم للفريق ويتبع طرق الأداء والعناصر الفنية لأداء مهارة ركل الكرة بوجه القدم الداخلى والأمامى غير أنه لابد من إتقان حسن توجيهها فى حالة بداية الهجوم للزملاء أو التشتيت فى حالة المواقف الدفاعية التى تحتم ذلك وتحدد خطوات الأداء فيما يلى:

□ يصنع الحارس القدم الثابتة بجانب الكرة وبعيدة قليلاً عنها والقدم تشير لاتجاه التمرير.

□ تؤرجح القدم الراكلة خلفا مع انثناء خفيف فى الركبة وميل مشط القدم للخارج قليلاً وينقل ثقل الجسم على قدم الارتكاز.

□ الذراعان فى الأجناب لحفظ توازن الجسم والنظر على الكرة لحظة ركلها.

□ تدفع القدم الراكلة وتقابل محيط الكرة من أسفل والخلف بوجه القدم الداخلى أو وجه القدم لركلها أماما لتأخذ مسارا مرتفعا لأعلى.

□ يتابع الحارس أرجحة القدم الضاربة أماما خلف الكرة ويميل بجذعه قليلاً للأمام لحفظ توازن الجسم.

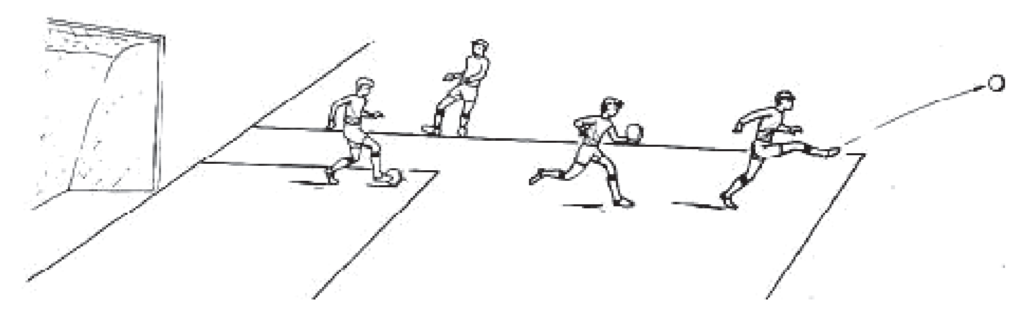


شكل (٧٩)

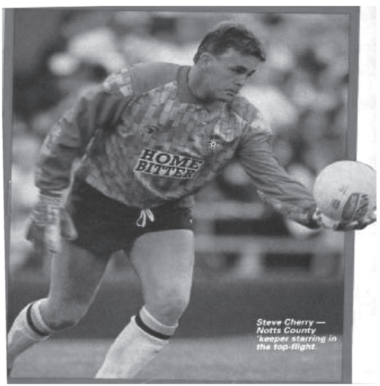
ركل الكرة طائرة (باليد والقدم معا): شكل (٨٠، ٨١)

وفى هذه المهارة يركل الحارس الكرة بقدمه لحظة سقوطها من اليد دون ملامستها

للأرض لتأخذ مساراً عالياً ويفضل استخدامها فى حالة ابتلال أرض الملعب ويتبع الحارس الخطوات التالية عند أدائها:



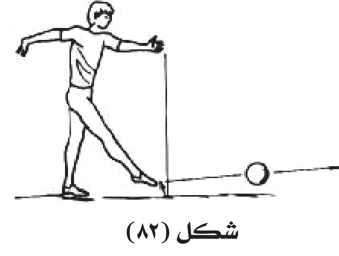
شكل (٨٠)



شكل (٨١): ركل الكرة باليد والقدم معا (طائرة)

- ❑ يسقط الحارس الكرة من اليد فى اتجاه القدم الراكلة وأمامها.
- ❑ تمرجح الرجل الراكلة خلفا ثم أماماً لتضرب الكرة من أسفل محيطها بوجه القدم الأمامى مع شد مفصل القدم لتأخذ مساراً عاليا وللأمام فى شكل توسى مع نقل ثقل الجسم على القدم الثابتة.
- ❑ تتابع الرجل الراكلة الكرة لتزيد من قوتها مع وضع الذراعين جانبا وميل الجذع قليلاً للأمام والنظر على الكرة.
- ❑ وتؤدى هذه المهارة من الحركة بالتحرك أماما عدة خطوات ثم تمريرها لأبعد مسافة.

ركل الكرة نصف طائرة (باليد والقدم معا): شكل (٨٢)



شكل (٨٢)

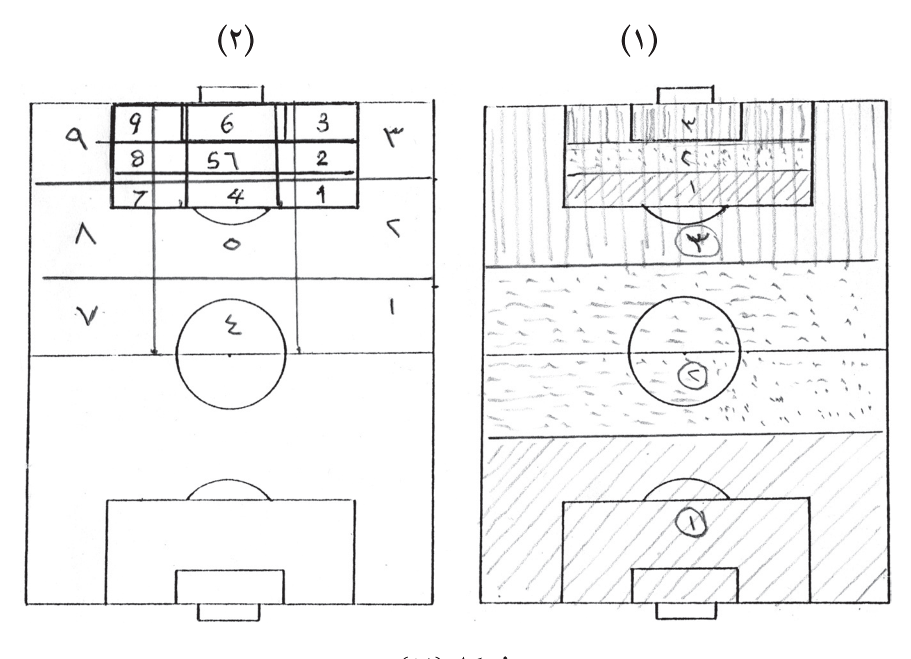
وفى هذه المهارة يتبع الحارس نفس الخطوات السابقة لمهارة ركل الكرة طائرة إلا أنه لحظة ركل الكرة بقدمه يقابلها

بمجرد أن تلامس الأرض وترتد منها لتأخذ مسارا منحنياً لأعلى وللأمام وتكون الكرة أسرع وأقوى وتقطع مسافة أكبر من سابقتها.

موقع الحارس من الكرة فى الأماكن المختلفة من الملعب:

- يتمركز حارس المرمى على بعد (١٥) ياردة تقريباً من خط المرمى وعلى الخط الواصل بين المرمى والكرة إذا ما كان مكان الكرة فى الثلث الهجومى لفريقه.
- و يتمركز الحارس على بعد حوالى (١٠) ياردة من خط المرمى وعلى الخط الواصل بين الكرة والمرمى إذا ما كانت الكرة فى الثلث الأوسط من الملعب.
- أما إذا كانت الكرة فى الثلث الأخير الدفاعى للفريق فإن الحارس يتمركز على بعد حوالى (٥) ياردات وعلى الخط الواصل بين الكرة والمرمى.

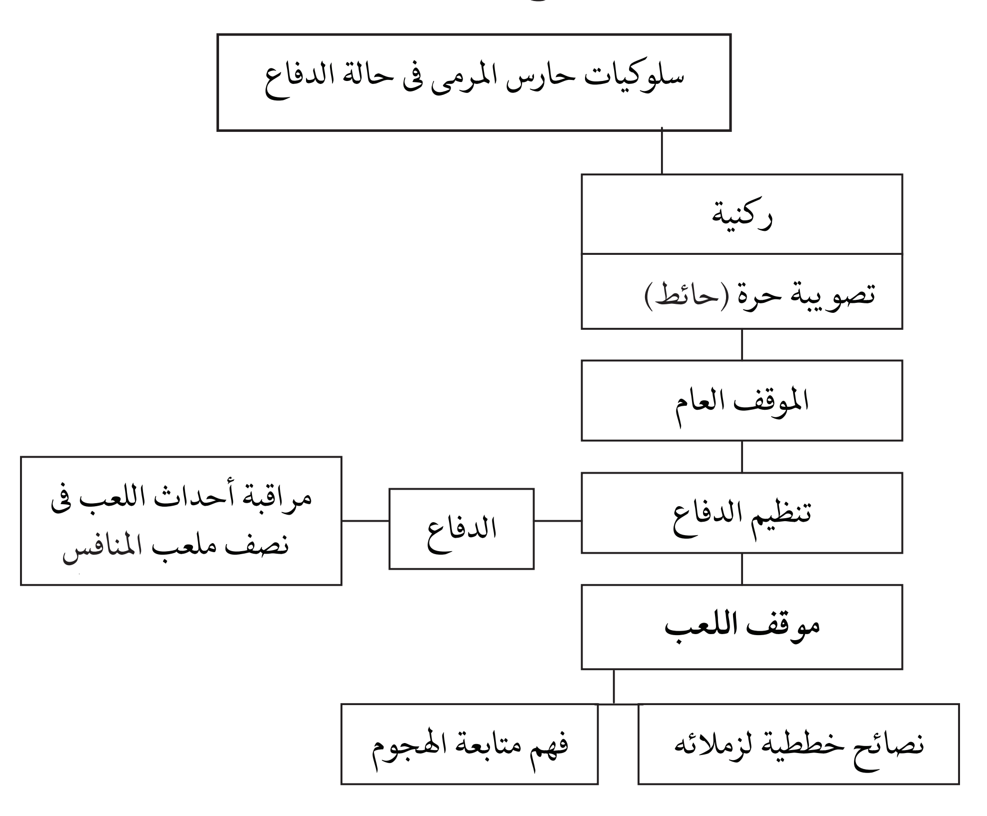
والشكل (٨٤) (١-٢) يوضح موقع الحارس داخل منطقة الجزاء من الكرة فى الأماكن المختلفة من الملعب.



شكل (٨٤)

الأداء الخططى لحارس المرمى فى حالة الدفاع

يتحدد سلوك الحارس فى حالة الدفاع فيما يلى:



إرشادات إلى منافسين يقفون أحرارًا

إعطاء التغطية الزمنية حيث مهاجمة المستحوذ على الكرة

إرشادات فردية مثل «ضيق التغطية»

التعرف على اللعبة المرتدة[1]
التحكم فيما إذا ضَعُفَت التغطية
عند قطع اللعب تنظيم[2] الملابس والأدوات

2

1 Konterspiel **2 رد اللعبة**

التنسيق والتفاهم بين الحارس والمدافعين:

الأشكال (٨٥ - ٨٦ - ٨٧ - ٨٨)

تتطلب الخطط الدفاعية للفريق تنسيقًا وتفاهمًا بين الحارس والمدافعين فى العديد من حالات ومواقف اللعب وذلك تجنباً لعدم التضارب والتداخل فى المهام وكذا إرباك الحارس و إعاقته عن أداء مهامه، ويمكن تحديد تلك المواقف والحالات فيما يلى:

حالات الكرات العرضية:

فالتمريرات العرضية من الجانبين على مختلف مستوياتها ومساراتها واتجاهاتها ومسافات تمريرها تتطلب تفاهم الحارس مع مدافعيه حيث أن هو الأكثر رؤيا للموقف من زملاؤه المدافعين بحكم موقعه كأخر لاعب بالملعب، وعليه أن ينسق عملية خروجه لمثل هذا الكرات مع مدافعيه للقيام بتلك المهام:

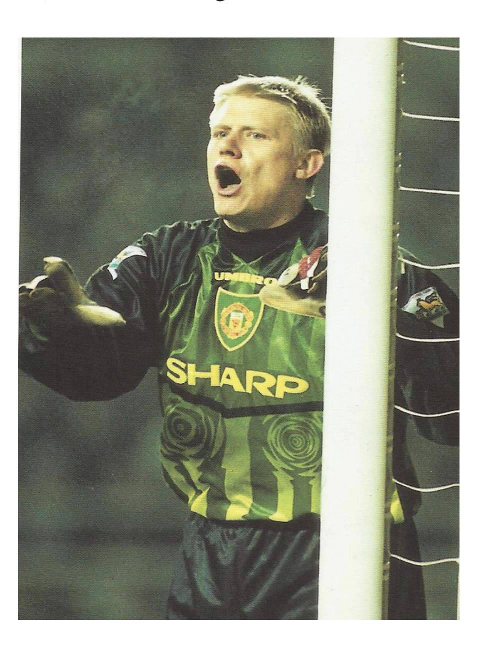
- إخلاء الطريق أمام الحارس للخروج لملاقاة الكرة.
- توفير التغطية لحارس المرمى عقب خروجه من أحد المدافعين لتجنب سقوط الكرة ووصولها لأحد المهاجمين.
- الاتفاق بين الحارس ومدافعين على إشارات صورية محددة يفهم فيها نوع التحرك وتوقيت وطلب التغطية والمساعدة.
- حماية حارس المرمى من اندفاع المهاجمين لحظة تقدمه ووثبه لالتقاط الكرات العرضية فى الهواء.
- المعرفة المسبقة بموقع ومكان حارس المرمى من جانب المدافعين فى حالات التمريرات العرضية (على القائم القريب والقائم البعيد) وبالتالى التأهب للتغطية الصحيحة للمرمى والكرة.

توجيه الحارس لزملائه المدافعين فى حالة الجانب العكسى لمكان الكرة:

عندما تكون الكرة فى أحد الأجناب فإن الحارس يمكنه رؤية ومراقبة الجانب العكسى لمكان اللعب بحكم موقعه ولذا فهو ينبه زملاؤه المدافعين إلى مراقبة تلك المساحة الخالية والغير مرئية لأنه فى الغالب ما يركز اللاعبون انتباههم لمكان الكرة ويميلون إليها فيخلوا الجانب العكسى تلقائياً ويشكل خطورة على المرمى خاصة فى الثلث الهجومى من الملعب حيث يشغله بعض المهاجمين بتحركاتهم ومن هم قادمين من الخلف.

توجيه الحارس للمدافع فى حالة الاستحواذ على الكرة مواجها لمرماه:

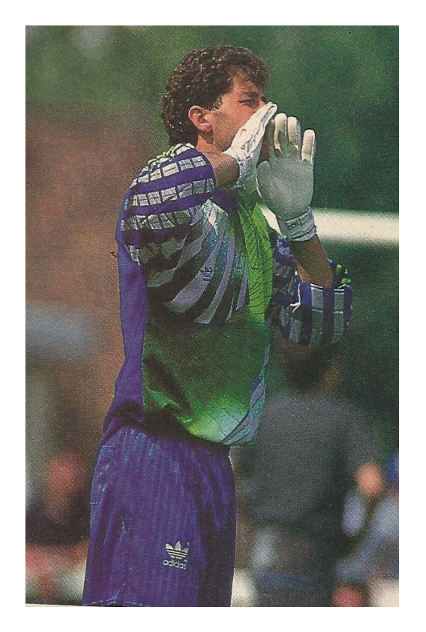
فالمدافع لا يمكنه إدراك الموقف خلفه وهو مواجه لمرماه ويكون مستحوذاً على الكرة فعلى حارس المرمى وبحكم وضعيته لرؤية الموقف فإنه يوجه زميله المدافع بتحركات المهاجمين الذين يحاولون الضغط عليه واستخلاص الكرة منه فيطلب تمرير الكرة إليه أو تحديد مسار تحرك آمن بالكرة للأجناب.



شكل (٨٦) الحارس يوجه الحائط البشرى وزملاؤه لغلق زوايا التصويب من الأجناب



شكل (٨٥) الحارس يوجه نداء شديد اللهجة لمدافعيه وزملاؤه لمواجهة تحركات المهاجمين



شكل (٨٨) الحارس يوجه نداء لتنبيه مدافعيه عن وجود خطورة من خلفهم



شكل (٨٧) الحارس ينبه زملائه لأرجاع الكرة إليه لضمان الأمان من المنافسين

توجيه الحارس للمدافع لأداء الضغط والتصدى للحالات الخطرة على المرمى:

تتضمن خطط هجوم الفريق المنافس على التحركات التى من شأنها فتح الثغرات وإتاحة فرص التصويب على المرمى وتهيئة الكرة للقادمين من الخلف لإحراز الأهداف وتلك المواقف تكون أكثر وضوحا لحارس المرمى وخاصة داخل منطقة جزائه وخارجها مما يتطلب منه تنبيه وتوجيه أحد المدافعين القريب من الكرة للضغط على المهاجم والتصدى لمنع عملية التصويب بوضع جسمه حائلاً دون ذلك.

توجيه الزملاء للتحول السريع من حالة الدفاع إلى الهجوم:

عقب استحواذ الفريق على ملكية الكرة أو تشتيتها من داخل منطقة الجزاء أو حولها، فإن للحارس دور هام فى توجيه زملائه بالتقدم للأمام سريعاً للمشاركة فى الإعداد والتمهيد ثم بناء الهجوم وإنهاؤه وتوفير الكثرة العددية لذلك كما أن تقدم لاعبى الفريق فى أداء جماعى منظم وسريع يقع بعدد من المهاجمين للفريق المنافس فى مصيدة التسلل.

تنبيه المدافعين لتجنب الصدام أثناء التحرك بالكرة:

إن بعض مواقف اللعب تلعب الكرة فى اتجاه المرمى فيتقهقر المدافع فى اتجاهها وفى نفس اللحظة يخرج الحارس من مرماه متقدما لملاقاتها وهنا قد يحدث الاصطدام بيد المدافع والحارس وبما يشكل خطورة فى سقوط الكرة من يد الحارس وتهيئتها للمنافسين لإحراز الأهداف ومن هنا على الحارس تنبيه مدافعيه بخروجه والتنسيق فيما بينهما لحجب الكرة عن المهاجمين والإمساك بها من جانب الحارس وتجنب الصدام.

دفاع حارس المرمى فى الكرات الثابتة

يعتبر دفاع حارس المرمى فى مواجهة الكرات الثابتة خاصة فى الثلث الدفاعى للفريق هو الأكثر فاعلية وتأثيراً عن أقرانه من اللاعبين، فهو الذى يتصدى للكرات التى تسدد على مرماه مباشرة من الفريق المنافس كضربة الجزاء والضربات الركنية أحياناً والضربة الحرة المباشرة أو غير المباشرة، كما أنه يتحمل النصيب الأكبر فى توجيه اللاعبين أثناء الدفاع عن الكرات الثابتة بحكم موقعه واتساع مدى الرؤية لموقع زملاؤه والمنافسين ومكان الكرة.

وفيما يلى سنتعرض لدور حارس المرمى فى الدفاع عن الكرات الثابتة:

موقع ومهام الحارس عند الضربة الركنية:

- ❑ فى حالات الضربة الركنية الطويلة والتى يعبر مسارها أمام المرمى يتمركز الحارس على بعد متر واحد من القائم الخلفى وبتقدم عن خط المرمى بيردة واحدة أو اثنتين وبما يسمح له برؤية أفضل وسهولة الحركة للأمام لملاقاة الكرة والتعامل معها بالاستحواذ عليها أو تشتيتها.
- ❑ كما أن مكان تمركزه يسمح له برؤية طريق أداء المنافس للضربة الركنية ومشاهدة خط سير الكرة وتقدير المسافة التى ستقطعها الكرة وشكل المسار الذى تتخذه بالإضافة إلى سرعة وصول الكرة.

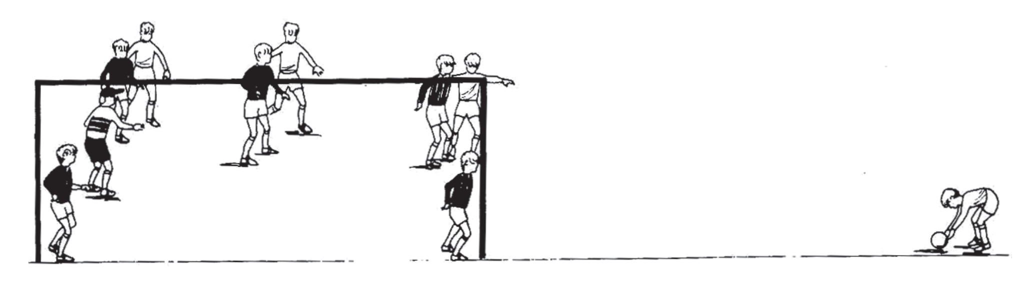
❑ فى حالة تعرض الحارس لمشاركة المنافسين له للانقضاض على الكرة العالية من الضربة الركنية أو تعرضه لإعاقة من بعض زملائه المدافعين على الحارس أن يبعد الكرة من أمام المرمى خاصة عند تعذر الإمساك بها على أن يكون اتجاه الإبعاد للكرة للمنطقة العكسية أو فى اتجاه نصف الملعب.

❑ على الحارس أن يدرك أن فرصة المهاجمين فى لعبة الكرة من الضربة الركنية أفضل من المدافعين نظراً لأن عملية الاقتراب والارتقاء تكون من مسافة أكبر من مسافة المدافعين وتواجه تلك الميزة لمهاجمى الفريق المنافس استخدام الحارس لليدين عند لعب الكرة.

❑ على الحارس مراعاة مبدأ السلامة وعدم المجازفة عند التقدم للعب الكرة من الضربات الركنية حيث أن المهاجمين يؤدونها بمسارات مختلفة فمنها القوية السريعة المستقيمة أمام المرمى ومنها الملتوية والتى تأخذ شكل قوس مائل والتى تدور حول نفسها كما تختلف فى قربها وبعدها عن المرمى وأماكن سقوطها واتجاهها، فعند ذلك على الحارس أن يحولها أو يدفعها فوق العارضة أو تحويلها لضربة ركنية مرة أخرى شكل (٩٠، ٩١، ٩٢).

❑ أن يتخذ الحارس القرار السريع للخروج لملاقاة الكرة وعليه بالوثب لأقصى مدى للوصول للكرة قبل منافسيه وأن يحافظ على اتزان جسمه ويتجنب الاصطدام بالمهاجمين ويهبط قدر الإمكان على قدميه مع انثناء خفيف فى الركبتين لامتصاص ثقل جسمه وإذا ما سقط على الأرض بعد إمساكه للكرة فعليه بضمها على صدره باليدين والذراعين قدر استطاعته لتأمينها.

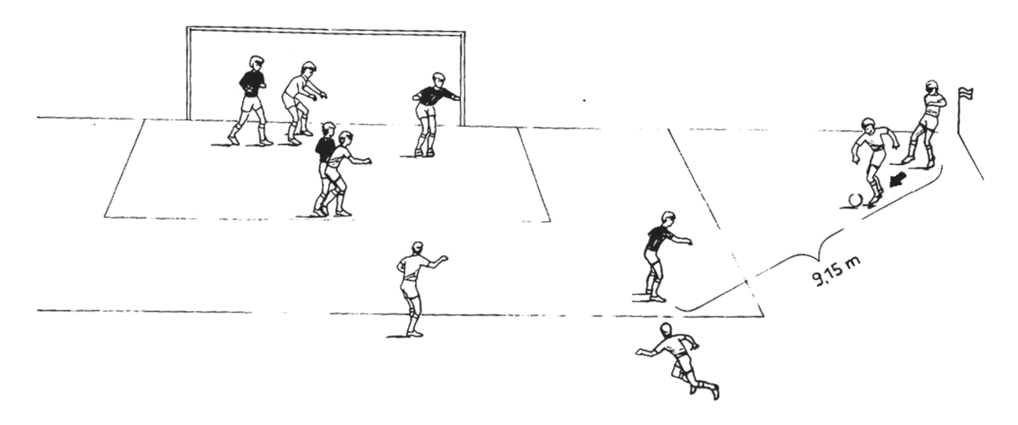
❑ على الحارس أن ينسق ويتمم على مواقف زملاؤه المدافعين أثناء أداء الضربات الركنية حيث يوجه زملاؤه بدفاع رجل لرجل داخل منطقة الست يردات ومنطقة الجزاء كما عليه أن يتأكد من حماية زوايا المرمى من القائم القريب والبعيد بشغل تلك الزوايا بمدافعين يتمركز كل منهما بجانب القائمين وعلى أو خلف خط المرمى لمقابلة الكرة الموجهة للمرمى وكذا المنافسين شكل (٨٩).



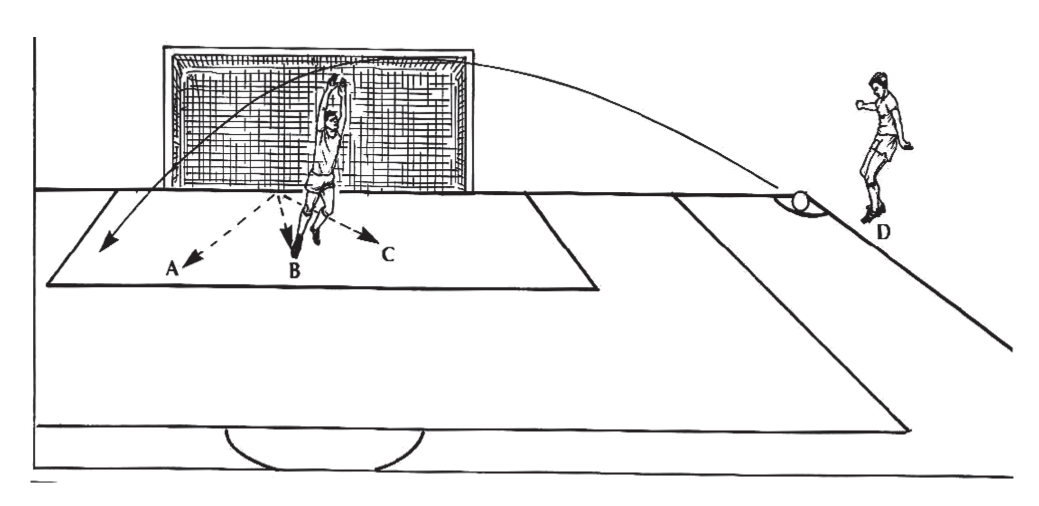
شكل (٨٩)

- يستغل المهاجمين عند أداء الضربة الركنية ما يسمح به القانون ببعد المنافسين والمدافعين عن زواية الركن (مكان أداء الضربة الركنية) (٩,١٥)م للتقدم لتلك المساحة دون مراقبة منهم. لاستلام الكرة من الضربة الركنية وأداء بعض التحركات الخططية لأدائها والتى من شأنها تغيير أوضاع المدافعين والحارس و إتاحة فرص التمرير والتصويب لزوايا غير مغلقة.

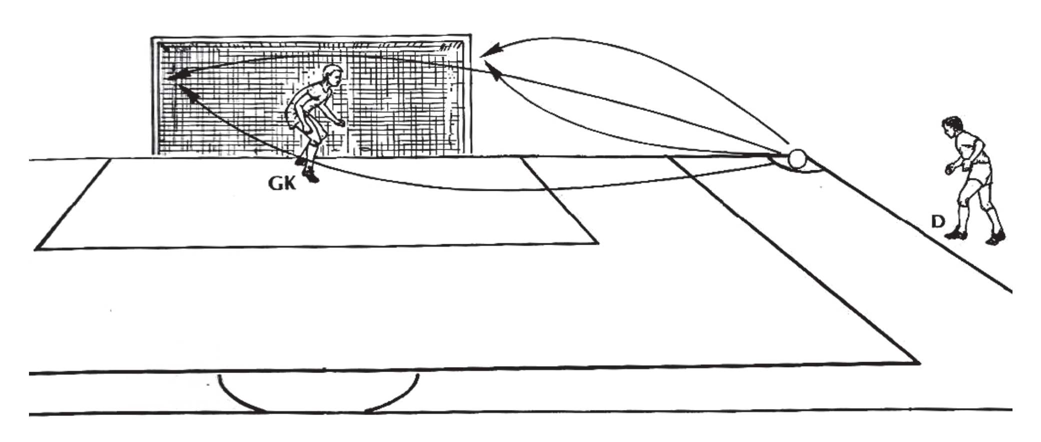
- ومن هنا على الحارس اتخاذ موقع ملائم لموقف اللعب المتغير والتهيؤ للتصويب من الزوايا الحادة أو التمرير الخلفى والذى يصحبه تحركات المدافعين من أمام الخط الأمامى للمرمى إلى الخط الثانى لمواجهة سقوط المهاجمين خلفا ولغلق زوايا التصويب والتغيرات الناتجة عن ذلك ويلعب الحارس دوراً هاماً فى توجيه زملاؤه وقيادتهم بناء على التغيير الخططى للمهاجمين شكل (٩٠).



شكل (٩٠)



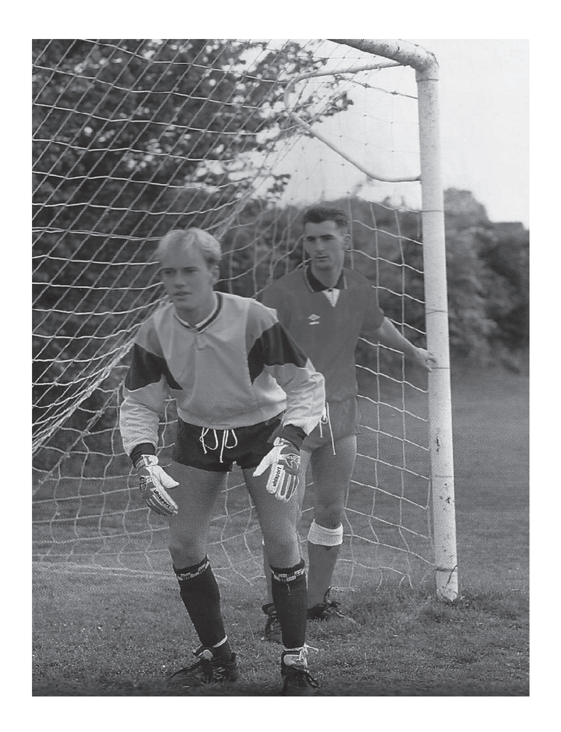
شكل (٩١) يوضح خروج حارس المرمى من مرماه للإمساك بالكرة من الركلات الركنية وفقا لمسارها من ثلاث اتجاهات (A. B. c) داخل منطقة المرمى



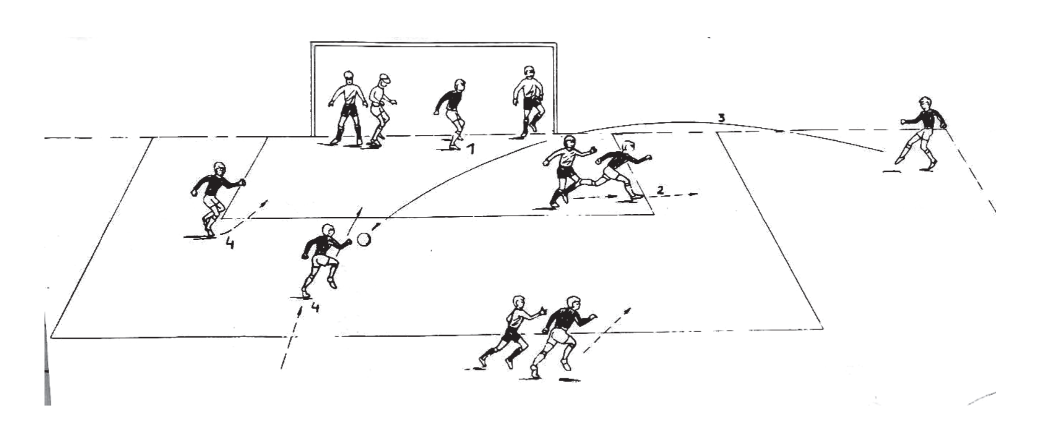
شكل (٩٢) يوضح موقع الحارس بوسط المرمى مواجها مكان الركلة الركنية ومحددا الطرق المختلفة لأداء الركلة بأجزاء القدم والتى تجعل مسار الكرة متعددا من حيث المستوى والمسافة ومكان سقوطها وشكل المسار فى قوس أو ملتوى فى اتجاه المرمى مباشرة ويستهدف الزوايا العليا من المرمى بجانب القائمين.

يقود الحارس مدافعيه قبل تنفيذ الضربة الركنية ويعاونهم برؤيته لأحداث منطقة الجزاء ومجريات اللعب من المهاجمين بها وهم يتحركون للمراقبة والضغط على المهاجمين بالجرى وملاحقتهم كما هو موضح بالشكل (٩٤) ويستعد الحارس ويتابع مسار الكرة

المرفوعة وكذا عدو المهاجمين إليها بهدف التصويب على المرمى ويعدو إلى الخارج كلما اقتربت الكرة الطويلة العالية من مرماه للإمساك بها أو دفعها بالقبضة.



شكل (٩٣) يوضح موقع الحارس أثناء أداء الضربة الركنية حيث يتمركز بالقرب من القائم البعيد عن مكان الكرة آخذًا وضع الاستعداد وخلفه أحد المدافعين للدفاع عن زاوية المرمى



شكل (٩٤)

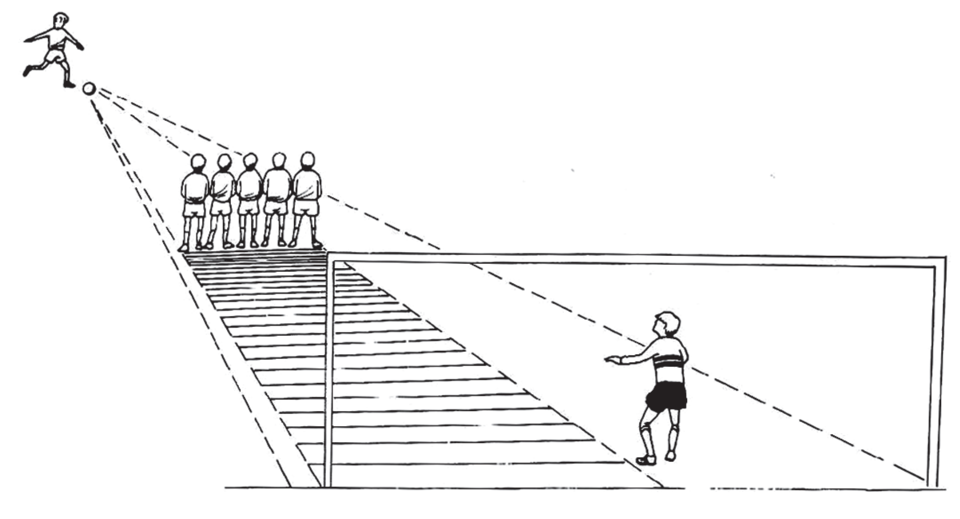
وعموما على الحارس التركيز على النقاط التالية عند أداء الضربة الركنية:

- أخذ وضع الاستعداد بصفة مستمرة ودائمة.
- اتخاذ الموقع الصحيح فى المرمى.
- التنسيق والتوجيه للمدافعين فى اتخاذ مواقعهم من القائم القريب والبعيد وحماية منطقة الجزاء.
- الخروج الصحيح لملاقاة الكرة بالسرعة والتوقيت السليم.
- التحرك الواعى على خط المرمى فى حالة عدم خروجه.

موقع ومهام حارس المرمى أثناء الضربات الحرة المباشرة:

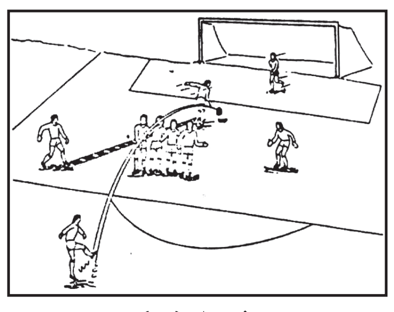
شكل (٩٥، ٩٦، ٩٧، ٩٨، ٩٩، ١٠٠، ١٠١، ١٠٢)

لحارس المرمى دور رئيسى فى أعطاء التوجيهات لتنظيم الحائط من اللاعبين الزملاء لحجب المرمى وغلق أحدى الزوايا والتصدى لتصويب الكرة على المرمى عند أداء الضربة الحرة المباشرة. وقيام الحارس بهذا الدور لابد من وجود التنسيق مع اللاعبين المكونيين



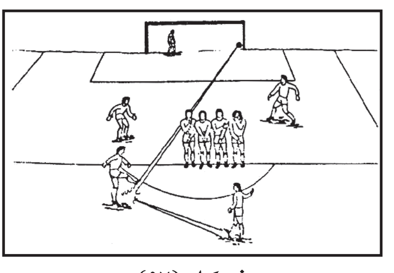
شكل (٩٥)

للحائط وتكون التوجيهات بسرعة ودقة وحتى لا يأخذ المنافسين فرصة للتصويب على المرمى قبل عملية التنظيم للحائط.

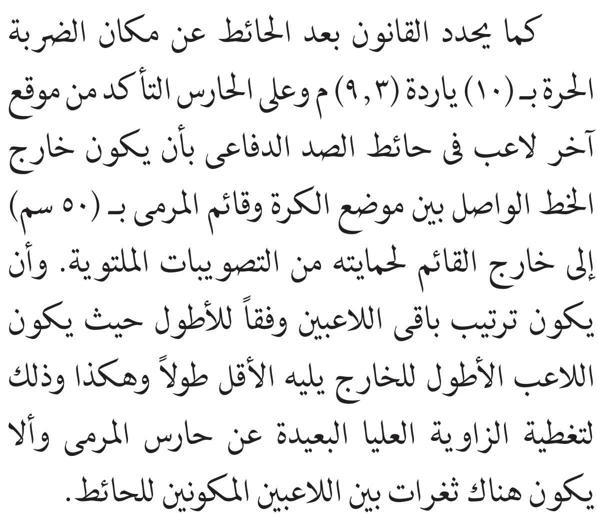


شكل (٩٦)

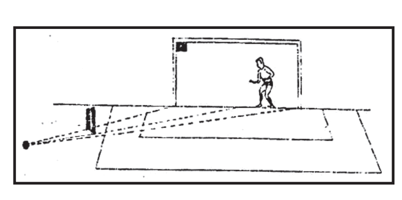
ويتحدد عدد اللاعبين المكونين للحائط وفقاً لمكان الضربة الحرة المباشرة ومسافة مكان الكرة من المرمى، أى أن هناك علاقة طردية بين مكان ومسافة الكرة وعدد اللاعبين المشاركين فى الحائط حيث يزداد عددهم إذا كان مكان الكرة مواجها للمرمى من الوسط وبمسافة قصيرة على حدود منطقة الجزاء أو القوس المحدد لها ويقل تدريجياً كلما كان على الأجناب وتزايد المسافة بين مكان الكرة والمرمى .



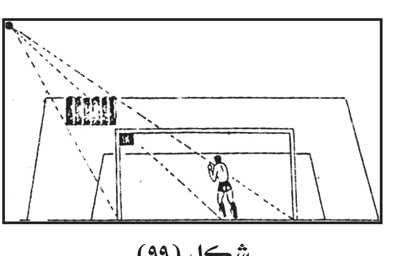
شكل (٩٧)



كما يحدد القانون بعد الحائط عن مكان الضربة الحرة بـ (١٠) ياردة (٩,٣) م وعلى الحارس التأكد من موقع آخر لاعب فى حائط الصد الدفاعى بأن يكون خارج الخط الواصل بين موضع الكرة وقائم المرمى بـ (٥٠ سم) إلى خارج القائم لحمايته من التصويبات الملتوية. وأن يكون ترتيب باقى اللاعبين وفقاً للأطول حيث يكون اللاعب الأطول للخارج يليه الأقل طولاً وهكذا وذلك لتغطية الزاوية العليا البعيدة عن حارس المرمى وألا يكون هناك ثغرات بين اللاعبين المكونين للحائط.

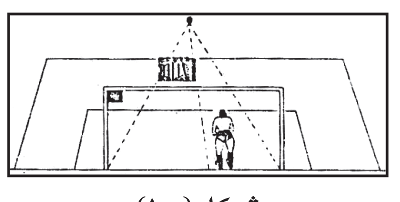


شكل (٩٨)



شكل (٩٩)

ويشكل التكوين السابق عاملاً هاما فى مساعدة الحارس للتصدى بسهولة لتصويب الكرة فى الجزء غير المحمى من الحائط فى مسار نحو الزاوية البعيدة فيكون لديه الفرصة لتتبعها وإبعادها أو الإمساك بها.



شكل (١٠٠)

- على الحارس الانتباه لتمرير الكرة عند أداء الضربة الحرة المباشرة لفتح الثغرات وتهيئة الكرة لمهاجم متميز فى عملية التصويب وأن يكون مستعداً ومتحفزاً لرد فعله السريع لمواقف اللعب المتغيرة والمفاجئة.

موقع الحارس من أماكن الضربة الحرة:

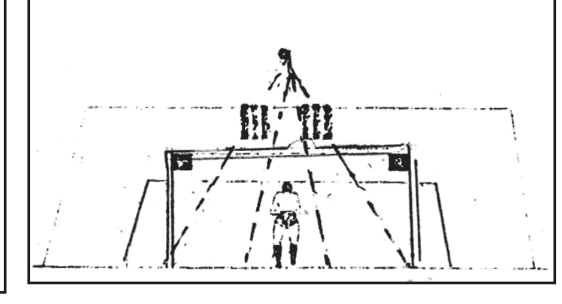
- ❏ يقف حارس المرمى فى منتصف المرمى وعلى خط المرمى أو أمامه بمتر تقريباً إذا كان مكان الضربة الحرة من منتصف منطقة الجزاء (داخل قوس منطقة الجزاء).
- ❏ يقف حارس المرمى بعيداً عن القائم القريب وللأمام بثلاث ياردات وذلك فى الكرات التى مكانها على جانبى منطقة الجزاء.
- ❏ يتخذ الحارس موقعاً لسد الزاوية العكسية لمكان الضربة الحرة إذا ما كانت فى أقصى زاوية منطقة الجزاء من الخارج مع تقدمه قليلاً للأمام.
- ❏ عند الضربة الحرة غير المباشرة القريبة من المرمى حيث مسافة الكرة من المرمى أقل من (٩,١٢) م يتحتم على جميع لاعبى الفريق المدافع الرجوع إلى خط المرمى ويتخذ الحارس موقعه أمام الحائط فى منتصفه ليكون له حرية الحركة لتعامل مع التصويب من الكرات غير المباشرة على المرمى. ورغم عدم تنفيذ قاعدة مسافة الابتعاد عن (٩,١٥) م للاعبى حائط الصد ألا أنه من الناحية العملية يسمح الحكام بذلك.
- ❏ على الحارس الانتباه لخطط أداء الضربات الحرة وتوجيه زملاؤه لاتخاذ مواقعهم بالحائط بما يؤمن أكبر قدر من المرمى وكذا باقية المهاجمين خارج الحائط وفى الشكل ترفع الكرة فوق الحائط ساقطة خلفه لأحد المهاجمين الذى يتقدم لها من جانب الحائط لتسديدها على المرمى.
- ❏ يأخذ الحارس زاوية وينظم الحائط لغلق الأخرى. وعليه الانتباه إلى إمكانية تنفيذ خطة التمرير بجانب الحائط لأحد المهاجمين لتصويب الكرة مباشرة بالزاوية البعيدة خلف الحائط.

- يتحدد الحائط لكرات الركلات الحرة من الأجناب بعدد من (٢ - ٣) تبعاً لبعد الكرة عن المرمى حيث أن هذا التحديد يكفى لغلق الزاوية الخاصة بالقائم القريب وعلى الحارس اتخاذ موقعه بالثلث الخلفى للمرمى بالقرب من القائم البعيد.

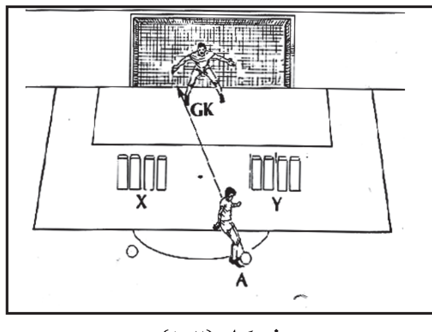
- ينظم الحارس لاعبى الحائط البشرى من زملائه بالفريق ويوجههم لغلق الزاوية المواجهة لمكان الركلة الحرة وفقاً للنقاط الفنية لتكوين الحائط من حيث العدد الأطول الخاص باللاعبين وكذا موقع الحائط من المرمى ويتخذ موقعه أى الحارس فى الثلث الآخر والزاوية الأخرى من المرمى.

- موقع الحائط من الكرات الثابتة الحرة من الأمام ووسط منطقة الجزاء من الخارج منحرفة قليلاً لأحد الجانبين حيث يغلق الحائط الزاوية اليسرى للمرمى ويتخذ الحارس موقعه بالثلث الأخير من المرمى بالقرب من القائم الآخر.

- موقع وشكل الحائط وكذا موقع الحارس فى المرمى من الكرات الثابتة للركلات الحرة خارج منطقة الجزاء من الوسط حيث يمكن أن يقسم الحائط إلى اثنين كل جزء يغلق زاوية من زوايا المرمى (x،y) ويتخذ الحارس موقعه فى وسط المرمى (c k) والشكل (١٠١)، (١٠٢) يوضح ترتيب المواقع من الأمام والخلف.



شكل (١٠١)



شكل (١٠٢)

موقع الحارس من الضربة الحرة غير المباشرة:

على حارس المرمى عند أداء الضربة الحرة غير المباشرة أن يستعد للعب الكرة إلى لاعب آخر غير اللاعب المنفذ لأداء الضربة.

وفى حالة أداء الضربة الحرة غير المباشرة من داخل منطقة الجزاء على الحارس أن ينسق مع زملائه فى الفريق تكوين الحائط بحيث يغطى أكبر جزء من المرمى ويكون موقع الحارس كما أشرنا سلفاً فى منتصف الحائط وأمامه قليلاً.

موقع الحارس أثناء ضربة الجزاء: شكل (١٠٣، ١٠٤، ١٠٥، ١٠٦)

يتبع حارس المرمى توجها للدفاع عن مرماه حيال ضربة الجزاء يتحدد فيما يلى:

- توقع مكان ضربة الجزاء والارتماء إلى أحدى زوايا المرمى تبعا لذلك وهو ما يتيح فرصة انقاذ المرمى حيث يكون تحركه أسرع إلى مكان تصويب الكرة مما يساعد الحارس على الإمساك بالكرة أو إبعادها.

- وعلى الحارس عدم المجازفة بالارتماء إلى أحد الزوايا ولكن يكون ذلك من خلال إلمام ومعرفة ووعى بما يقدم عليه آخذ الضربة وتنفذها بأى اتجاه أو أى طريقة يؤدى بها ضربة الجزاء.

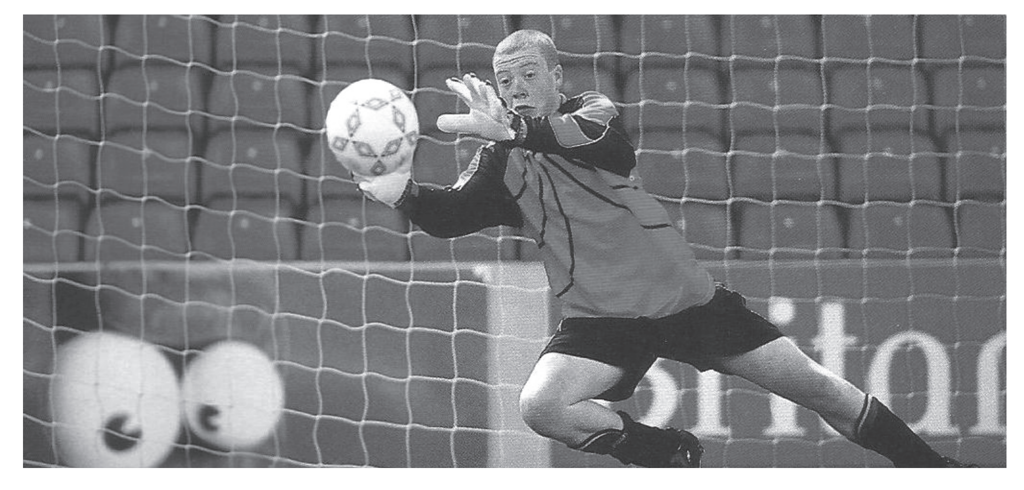
- سرعة رد الفعل والاستجابة لاتجاه مسار الكرة والارتماء عليها وهذه الطريقة تتطلب من الحارس تحديد خط سير الكرة وأن يضع فى حسبانه أن حركة الكرة غالباً ما تكون أسرع من حركة الارتماء وعليه فيجب من سرعة رد فعله للاتجاه الصحيح لمسار الكرة وأن يحدد بُعد الكرة من منتصف المرمى ومستوى ارتفاعها ومدى قربها من القائم.

- وهناك بعض العناصر التى يجب الأخذ بها لتصدى حارس المرمى لضربات الجزاء كضرورة اتخاذ وضع الاستعداد والتحفز لحظة أداء ضربة الجزاء، وتركيز الانتباه وهدوء الأعصاب والتركيز على الكرة دون ما يلجأ إليه أخذ الضربة من تمويه وخداع بجانب الامتداد الكامل للجسم عند الارتماء ومن أقصر الطرق وأسرعها فى اتجاه سير الكرة نحو المرمى.

شكل (١٠٣)

شكل (١٠٤)

شكل (١٠٥)

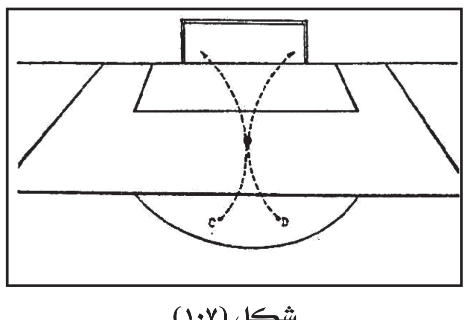


شكل (١٠٦)

مؤشرات تحديد حراس المرمى لمسار الكرة نحو المرمى أثناء أداء ركلة الجزاء

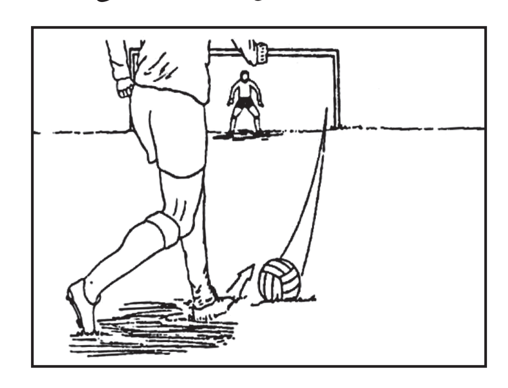
تتحدد بعض المؤشرات التى يتخذها حارس المرمى عند التصدى لضربة الجزاء من بعض طرق الأداء لتنفيذ الضربة وحركة واتجاه الجسم وخاصة القدمين قبل ملامسة الكرة وتوجيهها نحو المرمى.

حيث يوضح الشكل (١٠٧) اتخاذ بعض اللاعبين موقعاً يمين أو يسار الكرة بنقطة الجزاء وغالبا ما تتخذ الكرة مساراً منحرفاً فى اتجاه الزاوية السفلى لأحد القائمين ولكن على الأرجح يرتبط المسار المنحرف بموقع اللاعب المنفذ للضربة قبل ركلها من الكرة (يميناً أو يساراً) خلف الكرة.

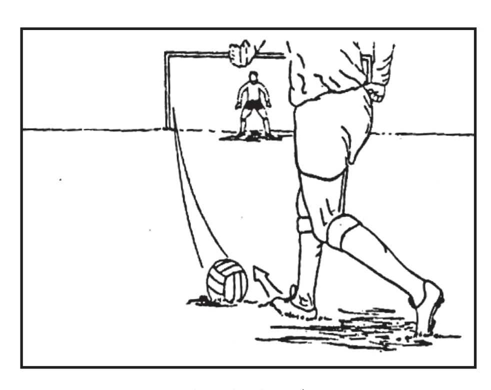


شكل (١٠٧)

- المؤشر الآخر هو مكان قدم الارتكاز واتجاهها وبعدها من الكرة فهو مؤشر لتحديد اتجاه حركة الرجل الراكلة للكرة كما يوضح الشكل (١٠٨) فنلاحظ أن قدم الارتكاز اليسرى تشير إلى الزاوية اليسرى للمرمى بالنسبة للحارس.
- والشكل (١٠٩) يوضح اتجاه قدم الارتكاز تشير للزاوية اليمنى للمرمى أى على الجانب الأيمن لحارس المرمى.



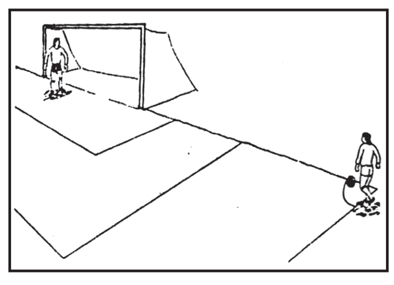
شكل (١٠٨)



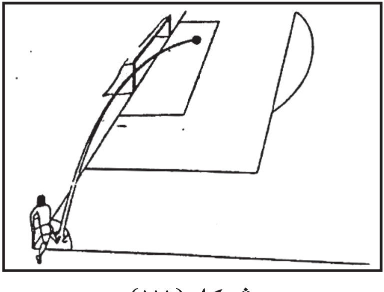
شكل (١٠٩)

حالات الركلات الركنية:

الأشكال (١١٠، ١١١، ١١٢)

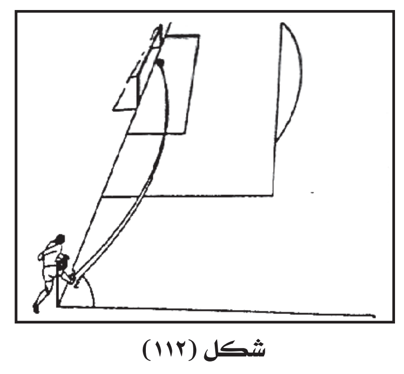

شكل (١١٠)

- موقع الحارس عند تنفيذ الركلة الركنية حيث يقف بالثلث الأخير من المرمى عند القائم البعيد مواجهًا مكان الركلة وجانبية للمرمى.


شكل (١١١)

- الركلات الركنية داخل منطقة (٦) ياردة عالية ساقطة أمام القائم البعيد وعلى الحارس الخروج من مرماه لمسك تلك الكرات من أعلى نقطة بالتنسيق مع زملائه المدافعين.

- الركلة الركنية الملتوية والتى تأخذ مساراً نحو المرمى مباشرة والتى يمكن أن يسجل منها هدفاً صحيحاً وعلى الحارس التصدى لتلك الكرات بمسكها أو تحويلها بعيدًا أو خارج المرمى.


شكل (١١٢)

- موقع الحارس وفقًا لمقياس الطول فى الركلات الركنية تحدد أطول حراس المرمى ما بين الطول المفرط والطول المناسب والطول العادى والطول الأقل من العادى، ولكل من تلك الأنماط الجسمية العديد من المميزات والسلبيات التى تستلزم مراعاتها عند تحديد موقع الحارس عند الركلات الركنية، وذلك وفقًا لما يلى:

- الحارس ذو الطول المفرط غالبًا ما يفقد بعضًا من رشاقته لذا يفضل أن يتخذ موقعه فى الثلث الأخير من المرمى فى اتجاه مكان الركلة الركنية لجعل الجرى فى

خطوط مستقيمة نحو الكرة دون الدوران الذى يستلزم عنصر الرشاقة بالدرجة الأولى.

- الحارس ذو الطول المناسب يمكن أن يتحدد موقعه فى بداية الثلث الثانى من المرمى مما يقرب المسافة المقطوعة نحو مسار الكرة وبما يلائم خطواته.
- الحارس ذو الطول العادى يتخذ موقعه فى منتصف المرمى لقدرته على تغيير اتجاهه والتحرك بسرعة نحو مسار الكرة.
- الحارس ذو الطول الأقل من العادى يتخذ موقعًا أكثر من النصف قليلا مع مساندة من المدافعين لمراقبة الزاوية البعيدة.

موقع الحارس عند أداء رمية التماس:

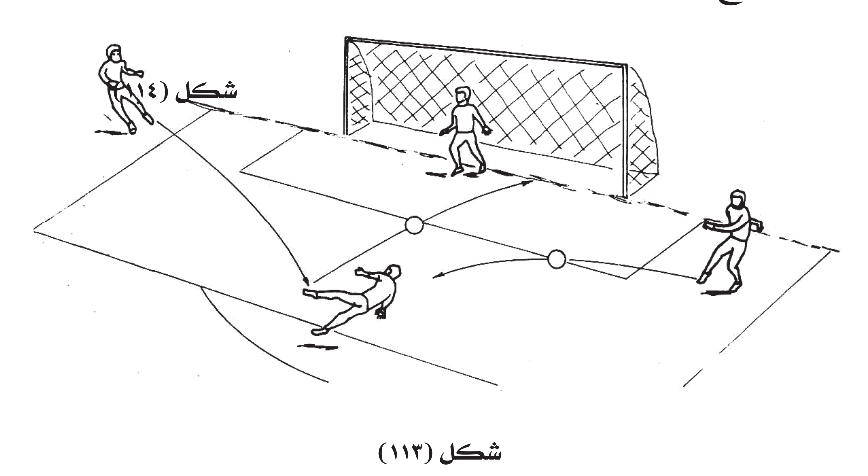
تخطط معظم الفرق لأداء رمية التماس خاصة فى الثلث الهجومى للفريق والجزء القريب من منطقة جزاء الفريق المنافس وذلك من خلال بعض اللاعبين الذين يمكنهم أداء رمية التماس لمسافات بعيدة وطويلة يمكن تسديدها مباشرة على المرمى أو من خلال تحويلها لمنطقة الجزاء أو داخل منطقة المرمى لتسديدها على المرمى.

وعلى حارس المرمى أن يأخذ وضع الاستعداد وأن يتمركز فى منتصف المرمى الأمامى وعليه الانتباه والتركيز على مسار الكرة سواء كانت محولة عرضياً من قبل المنافسين أمام المرمى أو ذات مسار طويل ومباشر لمنطقة المرمى. وحين ذاك على الحارس التقدم للإمساك بالكرة أو إبعادها على أن يكون المهاجمين داخل منطقة الجزاء ومنطقة المرمى تحت رقابة صارمة وضغط من قبل المدافعين.

تدريب حارس المرمى لخوض المباريات:

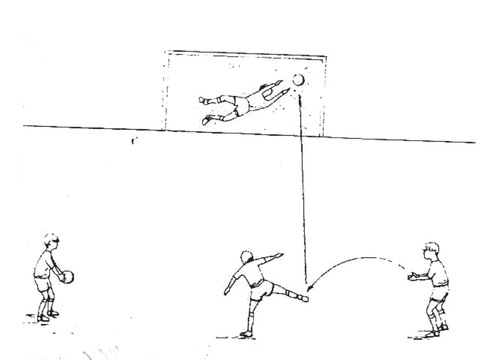
يتم التركيز فى تدريب حارس المرمى وإعداده لخوض المباريات على العديد من عناصر التدريب لمهارته الأساسية والفنية وكذا تدريبات الأداء الخططى ولكن فى شكل تدريبات مركبة وتدريب مضغوط يتضمن مواقف اللعب المتعددة والمختلفة خلال المباريات ومن تلك المواقف التى يتم إعداد الحارس وتدريبه عليها ما يلى:

❐ يقف أحد المهاجمين فى منتصف خط منطقة الجزاء وتمرر له الكرة طويلة من زميل بجانب منطقة المرمى من الجهة اليمنى وآخر يمرر له الكرة من جانب منطقة الجزاء من الجهة العكسية فى أداء تبادلى، حيث يسدد الكرة مباشرة وقبل سقوطها على الأرض فى المرمى من كلا الاتجاهين بالرأس ويوجه القدم الأمامى من الدوران وميل الجذع جانباً شكل (١١٣، ١١٤).

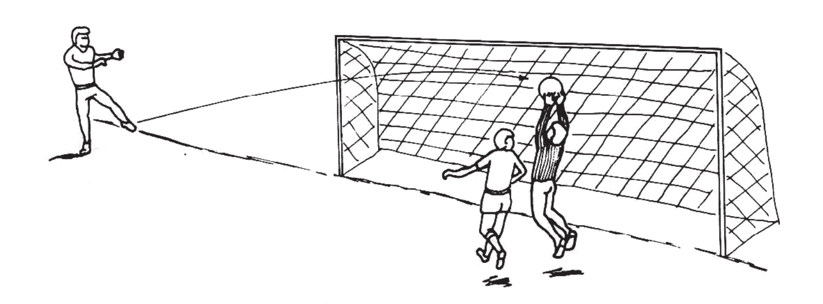


شكل (١١٣)

❐ يتمركز الحارس على خط المرمى ويتصدى لتلك الكرات المصوبة من وضع الاستعداد.



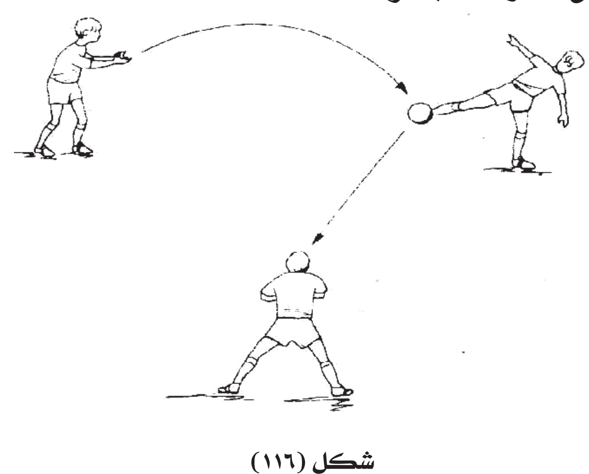
❐ من التمريرات العرضية يساراً ويميناً من كرات ذات مسار طويل ومتعدد المستويات والأشكال وبمشاركة مهاجم لتحويل وتسديد تلك الكرات العرضية نحو المرمى من المنتصف داخل منطقة الجزاء ومنطقة المرمى.. يركز حارس المرمى على الخروج من مرماه للإمساك بتلك الكرات أو دفعها بالقبضة أو القبضتين بعيداً.. شكل (١١٥).



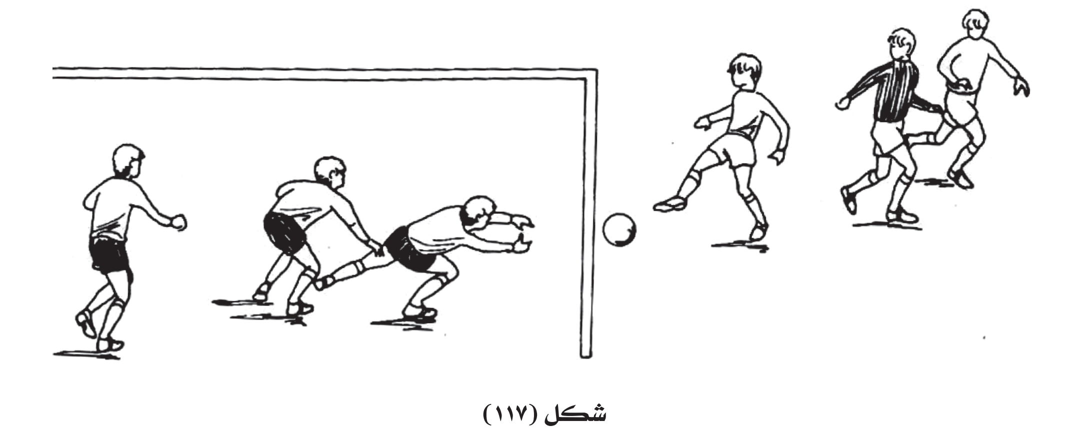
شكل (١١٥)

التدريب على التصدى للكرات المسددة على المرمى من مواقع وأشكال لعب مختلفة منها ما يلى:

- التصويب من كرات مباشرة قريب فى أداء حر خارج المرمى، شكل (١١٦).
- التصويب على المرمى من كرات ثابتة متعددة المسافات والأماكن.
- التصويب بعد المرواغة للمدافع من مواقع ومواقف مختلفة للعب شكل (١١٧).
- التصويب من تمريرات زوجية مع الزميل.
- التصويب من التدريبات المركبة متعددة المواقف.
- التصويب من الكرات المباشرة.



شكل (١١٦)

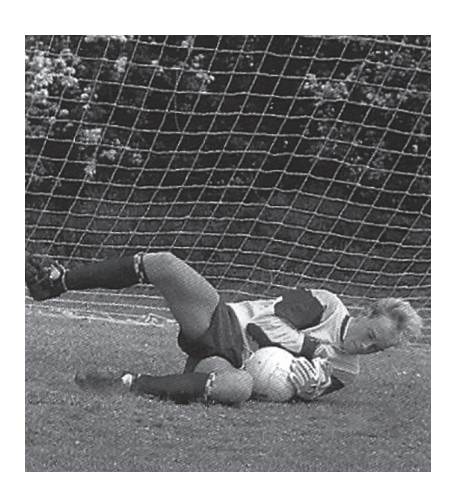


شكل (١١٧)

❐ (٢ ضد ١)، (٢ ضد ٢) داخل منطقة الجزاء، يتبادل اللاعبون التمرير وأداء مهارة المراوغة للانفراد بالحارس والمرور منه أو التصويب بأحد زوايا المرمى يتصدى الحارس للكرات المصوبة بالارتماء أو الخروج لملاقاة المهاجم فى حالة الانفراد به شكل (١١٨).

- يؤدى التدريب بشكل ضاغط فى أداء موجات من الهجوم من خارج منطقة الجزاء (٢ ضد ١) فى أداء متتال ووفقاً لإشارة المدرب.





شكل (١١٨)

▪ يفضل أن يتم التبادل بين حارسين لتقنين حمل التدريب (الحمل - الراحة) وكلما زاد الجهد وتتابعت موجات الهجوم وسرعته كلما زاد وقت الراحة.

❐ تدريب الحارس على التصدى للكرات ذات المسار الطويل من جهة اليمين واليسار وكذا من الكرات المستقيمة الموجهة شكل (١١٩) ولكن بمشاركة مهاجمان لتحويل مسار الكرة نحو المرمى ومهاجمان آخران يحاولان التصويب من مسافة (١٢) م من المرمى. وعلى الحارس اليقظة الدائمة والانتباه والتركيز وسرعة رد الفعل وأخذ وضع الاستعداد للإمساك بالكرة أو إبعادها بالقبضة أو القبضتين ولكن لجانبى منطقة المرمى أو الجزاء.



شكل (١١٩)

❐ **التدريب على الأداء المتتالى لأنواع مختلفة من التصويبات:**

كالتصويب من خط (١٨) ياردة من كرات مستقيمة يتصدى لها الحارس بإبعادها بالقبضة عن المرمى .. ثم الدفاع الفورى أمام كرة مسارها طويل عالية ساقطة إلى داخل المرمى شكل (١٢٠، ١٢١).

▪ التصويب على الحارس من كرات مستقيمة من اليمين واليسار ولكن من اتجاهات مختلفة وبدقة وسرعة مختلفة وكذا قوس الطيران الموجه فى اتجاه المرمى.

وعلى الحارس أن يأخذ وضع الاستعداد بصفة دائمة فى حالة دفاعه عن مرماه.

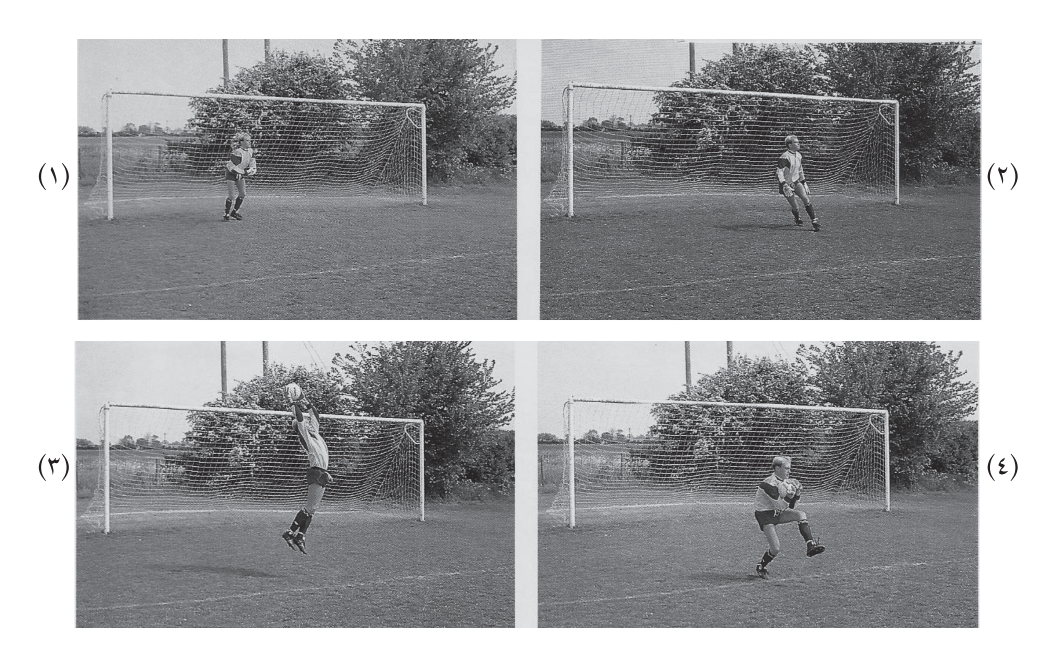
❐ **تدريب الحارس على الترقب والتحفز الدائم للتسديد على المرمى من جميع الأماكن:**

- الكرات المستقيمة الموجهه لداخل المرمى.
- كرات المسار الطويل العالية من اليمين واليسار.
- تصويبات على المرمى من الخط الثانى.
- المراوغات فى التصويب تجاه المرمى.

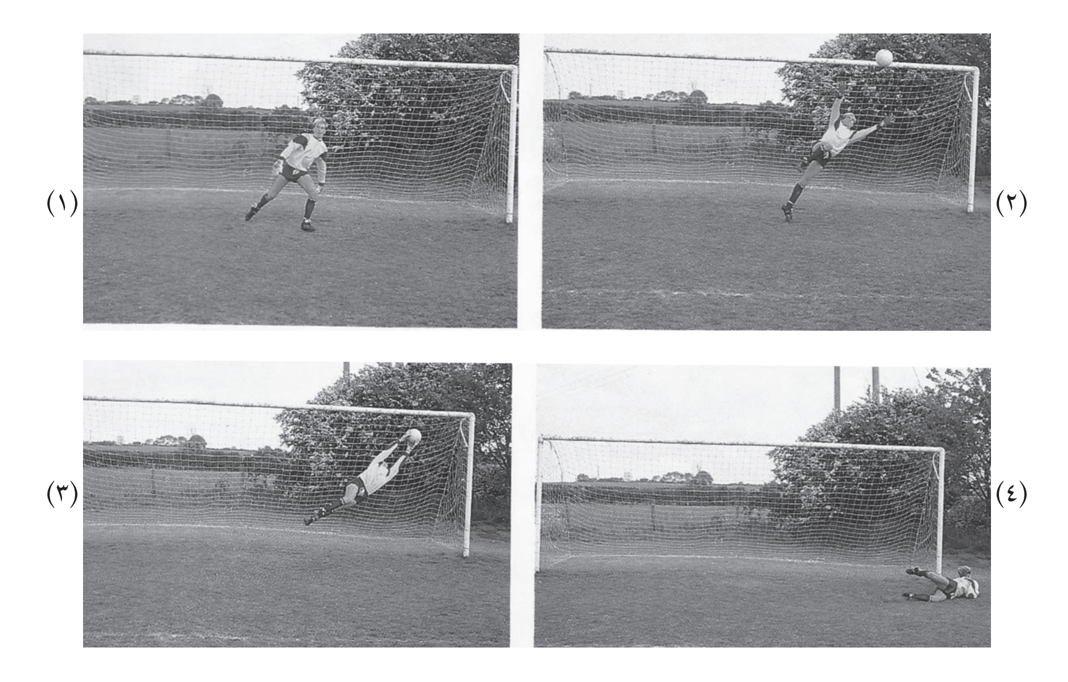
يفضل أعطاء الحارس فترة راحة لاستعادة الشفاء بعد كل سلسلة من التمرينات.

❑**تدريب الحارس على التعامل مع الكرات الساقطة من أعلى داخل المرمى أثناء تقهقره للخلف** وذلك من خلال وقوفه أمام خط المرمى بمسافة (٥ - ٨) أمتار و يرمى المدرب الكرة ساقطة خلفه وعلى الحارس التقهقر خلفاً وتغير مسار الكرة العالية من فوق المرمى.

- على المدرب التغير فى طول مسار الكرة ومدى ارتفاعها وكذا تغيير اتجاهات الرمى وزيادة سرعة الأداء.
- من نفس المسافة (٥ - ٨) أمتار يتمركز الحارس على خط المرمى ومن منتصف المرمى يتحرك لالتقاط الكرات العالية والساقطة أمام المرمى بالقفز عاليا ومقابلة الكرة فى أعلى نقطة ممسكاً بها.



شكل (١٢٠) ١، ٣، ٣، ٤



شكل (١٢١) ١، ٢، ٣، ٤

- **تدريب الحارس على التصدى للكرات ذات المسار الطويل العالى بارتفاع القائم بين خطى الخمسة والستة عشر متراً،** حيث يتحرك الحارس للكرة للإمساك بها أو دفعها بقبضته أو تغيير مسارها بأطراف أصابع أو كف اليد.
  - عند رجوع الحارس إلى الخلف لا يسير للخلف بالمشى أو العدو ولكن عليه أداء حركة الرجوع بالجانب مع متابعة نظره إلى الكرة واللاعبين.
  - يؤدى هذا التدريب بدون مشاركة من المهاجمين والمدافعين ثم يعقب ذلك أداء التدريب بمشاركة المهاجمين والمدافعين سلبى ثم إيجابى.
  - ضرورة توجيه الحارس واللاعبين بشرح التدريب والهدف منه وكيفية الأداء.
- **تدريب الحارس تحت ظروف ومواقف لعب متدرجة فى الصعوبة للتصدى للكرات ذات المسار الطويل** ولكن مع اختلاف مواجهة الحارس للكرة حيث يقف الحارس ظهره إلى اتجاه طيران ومسار الكرة ويؤدى حركة الدوران لمواجهة مسار الكرة برد فعل سريع.
  - يؤدى الحارس حركة رد الفعل السريع بالدوران مع إشارة المدرب أو سماع صوت تصويبه الكرة.
  - يكرر الأداء مع اختلاف مسار الكرة الطويلة إلى منحنية (ذات دوران فى اتجاه المرمى).
  - يكرر الأداء ولكن من كرات ذات مسار طويل بدورا ن مبتعدة عن المرمى.
- **يدافع الحارس عن مرماه بالتصدى للتصويبات ذات كرات بمسار طويل وبقوة وسرعة متفاوتة وأقواس طيران مختلفة أمام المرمى.**
  - قوس طيران الكرة نهايته المرمى.
  - قوس طيران الكرة نهايته بعيدة عن المرمى.

- تصويب الكرات ذات المسار الطويل والقريبة من القائم القريب من اتجاه التسديد.
- تصويب الكرات ذات المسار الطويل على القائم البعيد.

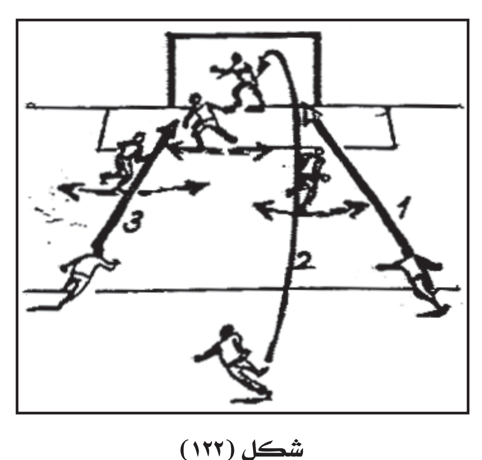
❐ **تدريب الحارس على الكرات المتنوعة والمتلاحقة** حيث يدافع الحارس عن مرماه من كرات ذات مسار طويل كثيرة وسريعة ومتتابعة (متلاحقة).

- كرتان قصيرتان من اليمين متلاحقتان.
- كرتان قصيرتان من اليسار متلاحقتان.
- كرات ذات مسار طويل متكررة وبمشاركة منافس من حدود منطقة الجزاء لتحويل مسار الكرة برأسه للمرمى من مسافة (٨ - ١٢) م.

❐ **تدريب الحارس على الكرات ذات المسار الطويل من اليمين واليسار** والتصويب على المرمى من مسافة (١٦ - ٢٠)م فى أداء متكرر من (٦ - ١٠) مرات بعدها يحصل الحارس على راحة واسترخاء طويلة يعقبها سلسلة تمرينات جديدة.

❐ (٦ ضد ٥) على مرمى واحد بوجود حارس المرمى للدفاع عن مرماه يبدأ اللعب بتمرير الحارس للكرة لزملائه فى الفريق أما بضربة مرمى أو تمرير الكرة باليد والقدم، أو بدحرجة الكرة أو تمريرها باليد من مستويات مختلفة ثم يركز الحارس على الدفاع عن مرماه عند فقد ملكية الكرة من أفراد فريقه وللكرات العرضية ذات المسار الطويل أمام المرمى وبالقرب من قائمى المرمى والتصويبات من الخط الثانى (١٨) ياردة لأفراد الهجوم وكذا حالات الانفراد وذلك بالارتماء والقفز والإمساك بالكرة أو إبعادها وتحويل مسارها من خلال مواقف اللعب المختلفة أمام مرماه وبمزاحمة المنافسين ومراقبة المدافعين لهم ولمساحات اللعب الخطرة أمام المرمى.

تدريب الحارس على مواقف اللعب قبل المباراة



شكل (١٢٢)

شكل (١٢٢)

التنظيم:

- حارس مرمى - ثلاث لاعبين لعمل ساتر أمام حارس المرمى.
- ثلاث لاعبين خارج منطقة الجزاء للتصويب.

التنفيذ:

يقوم حارس المرمى بالتركيز الكامل ويقوم بمواجهة رصد التسديدات والكور العالية من اللاعبين الثلاثة خارج منطقة الجزاء وعلى اللاعبين الثلاثة المتواجدين أمام حارس المرميان يقوموا بعمل ساتر لكى يحجبوا الرؤية عن حارس المرمى وعند رجوع الكرة المرتدة يصوب على المرمى.

ملحوظة:

يجب قراءة زاوية التسديد ومحاولة تعقب (اقتناص) أى مجهود متوفر فى الحال والاستفادة منه فى التسديد.

تدريب: شكل (١٢٣)

التنظيم:

جناحين - ٢ لاعبين مهاجمين أمام المرمى - حارس مرمى - ٢ مهاجمين على حدود منطقة الجزاء.

هدف التدريب:

اتخاذ القرار بالتصويب أو التقاط الكرة بالنسبة لحارس المرمى وغلق الزوايا.

التنفيذ:

يقوم الجناحين بتمرير الكرات العرضية من اليمين إلى اليسار والأربع لاعبين المهاجمين يقوموا بالتسديد ومحاولة التسجيل أما بالرأس أو بالقدم التسديدة القوية المباشرة.

ملحوظة للحارس:

عند مرور الكرة داخل المنطقة أما يمسك الكرة أو يلمسها فى أعلى مكان ممكن ليحول اتجاهها.

التنظيم:

جناحان - صانع لعب - ثلاثة مهاجمين - ٣ مدافعين على خط البنالتى (خط المرمى) - حارس مرمى مجموعة من الكرات مع الجناحين.

شكل (١٢٣)

الهدف:

اتخاذ القرار - بدء الهجمة.

التنفيذ:

يقوم الجناحين بتوزيع الكرات العالية للمهاجمين من الشمال واليمين والكور العرضية.

- ❑ حارس المرمى يقوم بالتركيز على الإمساك بالكرة العرضية وتوزيع الكرات بالدقة المطلوبة إلى صانع اللعب مع السرعة فى اتخاذ القرار السليم.
- ❑ المهاجم يجب أن يرواغ حارس المرمى ويسدد وعلى حارس المرمى أما يمسك الكرة

أو يشتتها وعند التشتيت يقوم المدافع بمساعدة حارس المرمى بتنظيف المنطقة وتمرير الكرة لصانع اللعب.

تدريب خاص لحارس المرمى: شكل (١٢٤)

هناك طريقة ضرورية لحارس المرمى الجيد ولكن فى الغالب يتغاضى عنها فى تدريبات حراس المرمى وهى ضرب الكرة إما بالقبضتين أو بقبضة واحدة يجب أن تكون نقطة منظمة فى التدريب للحصول على نتائج طيبة ومفيدة.

والضرب بالقبضة هى آخر خيار للحارس وغالبًا يلجأ إليها فى حالة الهجوم على المرمى بمشاركة مهاجمين.

تدريب: تنظيم:

حارس مرمى (كوتش مساعد) تستعمل فى التدريب كثير من الكرات.

تنفيذ:

الضرب بالقبضة المزدوجة أو القبضة الفردية للكور المصوبة المرسلة من مساعد المدرب ويجب أن يضع الحارس الاهتمام بالتوقيت والدقة والقوة السليمة لهذه اللعبة.

التنظيم:

حارس المرمى - كوتش مساعد - عدد من الكرات - لاعب منافس ضد حارس المرمى.

الهدف:

تدريب حارس المرمى تحت ضغط المهاجم لإتقان الصد بالقبضة أو القبضتين.

شكل (١٢٤)

التنفيذ:

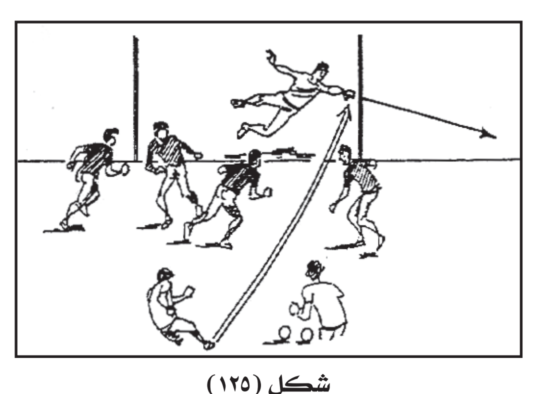
يقوم مساعد المدرب برمى الكرات نحو حارس المرمى سواء باليد أو التصويب بالقدم

على أن يقوم المهاجم المنافس بمضايقة حارس المرمى ويقوم حارس المرمى بصد الكرات بالقبض سواء بالضربة المزدوجة أو الفردية ويستلزم فى هذا التدريب من حارس المرمى التوقيت - القوة - الدقة السليمة لإنجاح التدريب وهو تحت ضغط المهاجم.

شكل (١٢٥)

التنظيم:

مرمى وحارس مرمى - ٤ لاعبين لعمل ساتر أمام حارس المرمى - ٢ لاعبين يقوموا بالتصويب.



شكل (١٢٥)

الهدف:

الانقاذ وصد الكرات بالقبضة الواحدة، ورد الفعل السريع للحارس.

التنفيذ:

يقوم اللاعبين بالتسديد على المرمى من خارج المنطقة أو داخلها ويقوم الأربع لاعبين بالتحرك الدائرى أمام حارس المرمى لحجب الرؤية عن الحارس ليفاجئ الحارس بالكرة ويقوم بالانقاذ بقبضة اليد الواحدة بعيداً عن المرمى.

شكل (١٢٦)

التنظيم:

حارس مرمى - ٤ لاعبين أمام حارس المرمى لعمل ساتر (حركة دائرية) ثلاث لاعبين ٢ فى مكان الجناحين ولاعب على حدود المنطقة.

الهدف:

اتخاذ القرار أما التقاط الكور أو بضربها بالقبضة.

شكل (١٢٦)

التنفيذ:

يقوم الجناحين واللاعب الذى يوجد على حدود المنطقة بإرسال الكرات المتنوعة على الحارس ليقوم بإمساك الكرات أو ضربها بالقبضة واتخاذ القرار السليم ويقوم اللاعبون الأربع أمام الحارس بعمل الساتر وتكون الكرات العرضية (عالية - منخفضة - أرضية).

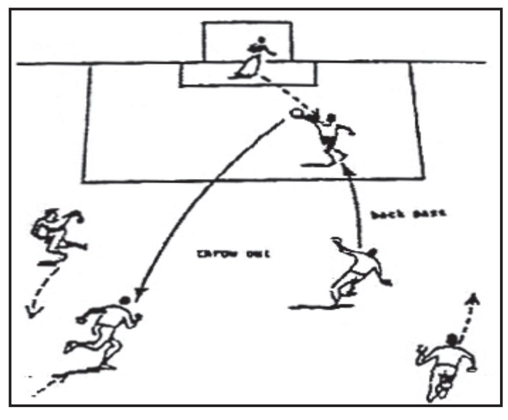
شكل (١٢٧)

التنظيم:

حارس مرمى - لاعب مساعد - ثلاث لاعبين مهاجمين لاصطياد الأخطاء.

الهدف:

توقيت حارس المرمى عند التمرير وحساب سرعة الكرة وسرعة المنافس.



شكل (١٢٧)

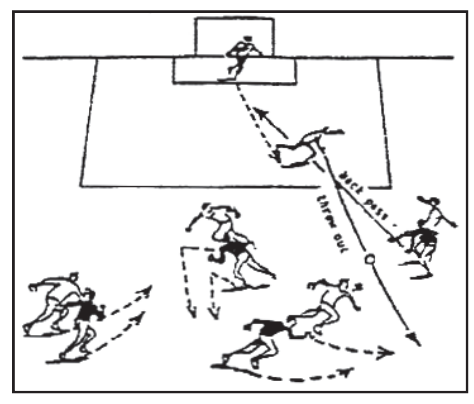
التنفيذ:

يقوم حارس المرمى بتمرير الكرة إلى اللاعب المساعد فى بدء الهجمة ويضع الحارس فى اعتباره الحساب السريع لحركة اللاعبين واتجاهاتهم وتمرير الكرة إلى اللاعب المساعد لكى يستقبلها ويتحكم فيها دون أى مشكلة.

شكل (١٢٨)

التنظيم:

حارس مرمى - ٤ لاعبين مساعدين لحارس المرمى ٤ لاعبين منافسين.



شكل (١٢٨)

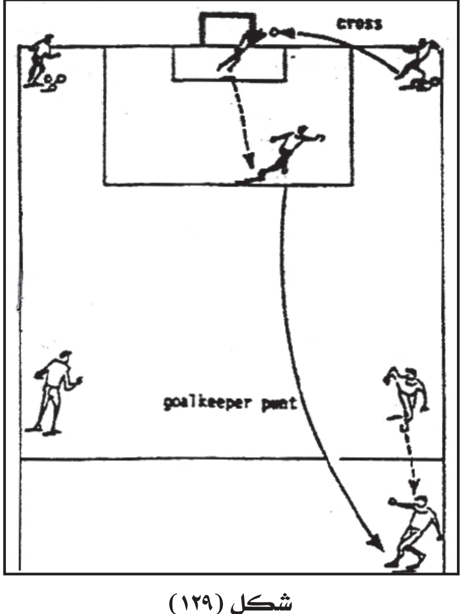
الهدف:

بدء الهجمة- التمرير السليم باليد لحارس المرمى - تمريرالكور للاعبين - تقدير التوقيت والدقة وسرعة الخطوة.

التنفيذ:

يقوم حارس المرمى بالتمرير السليم إلى الأربع لاعبين المساعدين وعند استقبال أى لاعب للكرة ويتحكم فيها يلعبها خارج حدود الملعب.

أما اللاعبين المنافسين الأربعة الآخرين عند استحواذهم على الكرة يقوموا بالهجوم على المرمى.



شكل (١٢٩)

شكل (١٢٩)

التنظيم:

حارس مرمى - ٢ لاعبين مراقبين مساعدين لحارس المرمى - جناحين لرفع الكور.

الهدف:

التقاط الكور وبدء الهجمة بسرعة بالتمرير السريع.

التنفيذ:

يقوم الجناحان بالتمرير العرضى العالى ليقوم حارس المرمى بالتقاط الكور وإرسالها إلى اللاعبين المساعدين اللذين عليهما المراقبة حيث يجب أن يتحركا لكى يستقبلا الكرة ويتحكما فيها دون عناء من ضغط المنافس (اللاعبان هم ظهيرى الجانب الشمال واليمين).

شكل (١٣٠)

التنظيم:

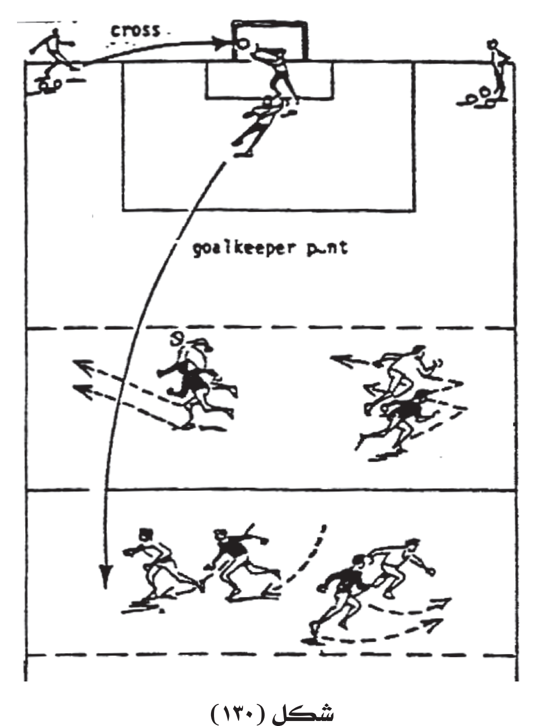
حارس مرمى - ٢ لاعبين جناحين - ٤ لاعبين مع حارس المرمى - ٤ لاعبين منافسين لقطع الكرة.

الهدف:

التمرير - الاستقبال - التحكم.

التنفيذ:

يقوم الجناحان بإرسال الكرات العالية لحارس المرمى الذى يقوم بالتقاط الكرة ويرسلها إلى اللاعبين الأربعة زملاؤه، يجب على حارس المرمى أن تكون التمريرات للخارج على أن يجرى اللاعب نحو الكرة وذلك لمعرفة نجاح أو فشل التمرير والأربع لاعبين المنافسين يحاولون قطع الكرة ويقومون بالهجوم على المرمى والتسديد والمراوغة... وإنهاء الموقف الهجومى.



شكل (١٣٠)

الفصل الخامس



مكونات الوحدة التدريبية لحراسة المرمى

جزء الإحماء (التهيئة) - الجزء الرئيسى (الإعداد البدنى، الإعداد المهارى والفنى والخططى) - جزء الختام (استعادة الشفاء)

الفصل الخامس

مكونات الوحدة التدريبية لحراسة المرمى

تعتبر الحصة التدريبية العامل الأساسى لمدرب الحراس فهى تحتوى على المستوى البدنى، الفنى، التكتيكى، والذهنى، فالقصد من التطرق إلى مكونات الوحدة أو الحصة التدريبية، هو الوقوف على:

- ❐ الأهداف المختلفة والمراد تحقيقها من خلال الحصة.
- ❐ الوسائل والطرق التى تمكن المدرب من إجراء الحصة التدريبية.

١- أهداف الحصة التدريبية

إن الهدف من الحصة التدريبية يبقى تطوير المهارات الفنية الخاصة بالحارس، لكن هناك هدف ثانى وهو تمكن المدرب من معرفة مستوى الحراس الذين يتعامل معهم ودراسة الجانب الذهنى لكل حارس فى كامل أوقات التدريب مما يسهل عليه إعداد وترتيب العمل المناسب حسب كل حارس فعلى سبيل المثال: هناك حراس يحتاجون إلى تمارين أكثر صعوبة وهذا محاولة منهم لتخطى الضغوطات النفسية الناتجة عن المباريات، فرغم كل هذا فأهداف الحصة تختلف من حارس إلى آخر ومن مجموعة حراس إلى أخرى وهذا حسب المستوى الفنى والسنى والتى تدخل فى إطار البرنامج المنظم والمخطط حسب ذلك.

٢- مكونات الحصة التدريبية

أ- مرحلة التهيئة والتسخين: وتكون على شكل إحماء عام وخاص فمن الناحية البدنية

يجب تهيئة كامل أطراف الجسم بصفة تدريجية بواسطة حركات أو تمرينات مختلفة أو ألعاب رياضية أخرى، أما من الناحية الفنية فيجب التطرق إلى بعض المهارات الأساسية كمسك الكرة والقفز ثم الانتهاء بتمارين الاستطالة وتحضير ذهنى.

إن عملية الإحماء تكون مرتبطة بالهدف الرئيسى للحصة (الزمن: من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة).

ب- المرحلة الرئيسة: وتتكون من ٤ مجموعات من التمرينات متسلسلة ومترابطة الهدف وهى تدخل فى إطار البرنامج المخطط وتتخللها تمارين راحة نشطة كالمرونة و إطالة العضلات، والرشاقة. (الزمن: من ٤٠ إلى ٥٠ دقيقة).

ج- مرحلة الرجوع إلى الهدوء (الراحة): وهى المرحلة الأخيرة من الحصة التدريبية وتحتوى على تمارين المرونة، الرشاقة، والاستطالة النهائية كما يتم القيام بتقييم عام للحصة. (الزمن: ١٠ دقائق).

وعمومًا تتكون وحدة التدريب لحراسة المرمى من الأجزاء الرئيسية للوحدة التدريبية اليومية والمتعارف عليها فى التخطط العملى للتدريب الرياضى وذلك من الجزء الخاص بالإحماء والجزء الرئيسى وتتكون كما أشرنا من قسمين الأول خاص بالإعداد البدنى والثانى خاص بالإعداد المهارى والفنى والخططى وجزء الختام أو العودة للحالة الطبيعية، غير أن كل من تلك الأجزاء له خصوصية لتحقيق الهدف منه فى مراحل الإعداد للموسم التدريبى السنوى وأيضاً ما تهدف إليه الوحدة من تحقيق أهداف مهارية أو فنية أو خططية أو بدنية فى كل من تلك المراحل التدريبية ونتناول فيما يلى ما يخص عملية التدريب لحراسة المرمى فى تلك الأجزاء.

تدريب الإحماء أو التهيئة

لا يقتصر الإحماء لحارس المرمى على أجزاء وحدة التدريب ولكن أيضاً يتم تهيئة الحارس بصورة أكثر تركيزاً قبل المباريات.

ولحارس المرمى خصوصية عن زملائه فى الفريق فى عملية الإحماء حيث لا يقتصر تهيئته من الناحية البدنية والجسمية ولكن أيضاً لقدرته على القيام برد الفعل السريع والأداء

الحركى ولذا فمن أهم الأهداف لتدريب الإحماء للحارس هو إكسابه الرشاقة ومرونة المفاصل وإطالة العضلات والقدرة (القوة المميزة بالسرعة) وتحمل القوة والسرعة الحركية.
وتتحدد محتويات جزء الإحماء بما يلى:

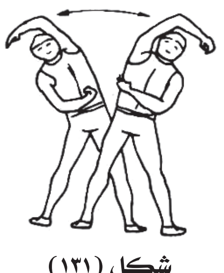
- ❐ التمهيد بالجرى الخفيف مع تنطيط الكرة أو قذفها لأعلى والوثب بقدم واحدة أو كلتا القدمين لالتقاطها من أعلى والمشى مع ثنى الجذع ودحرجة الكرة باليدين على الأرض .
- ❐ تمرينات تهيئة العناصر البدنية والحركية.
- ❐ الإحماء الخاص بالكرة.

ويراعى عدم أداء تمرينات الإحماء الخاصة بالعناصر البدنية قبل المباراة ولكن يقتصر ذلك على بعض تمرينات المرونة والإطالة الخفيفة والرشاقة والتى تشمل تمرينات التحول وتغيير الاتجاه والتدريبات داخل المرمى بالكرة وبدونها.

وفيما يلى نماذج لتدريبات الأحماء لحارس المرمى:



تدريبات فردية بدون الكرة:


شكل (١٣١)

❐ **شكل (١٣١):**

(وقوف فتحا) رفع الساعد فوق الرأس والآخر على الصدر وثنى الجذع جانباً يميناً ويساراً، مع ثبات الكعبين على الأرض.

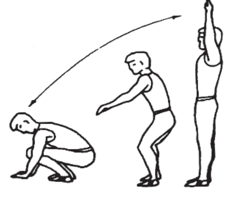

شكل (١٣٢)

❐ **شكل (١٣٢):**

(وقوف فتحا. ثبات الوسط) دوران الجذع يميناً ويساراً.

❑ **شكل (١٣٣):**

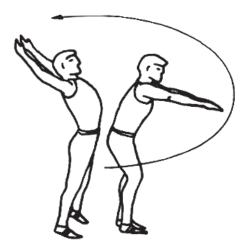
(وقوف. الذراعان عاليا) ثنى الركبتين لأخذ وضع القرفصاء مع أخذ شهيق ثم أداء الوقوف وأخذ زفير.



شكل (١٣٣)

❑ **شكل (١٣٤):**

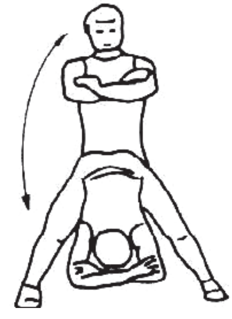
(وقوف فتحا. الذراعان أماماً) مرجحة الذراعين أماماً عالياً ثم أسفل .



شكل (١٣٤)

❑ **شكل (١٣٥):**

(وقوف فتحا. تربيع الساعدان على الصدر) ثنى الجذع أماماً أسفل لمحاولة لمس الأرض بالساعدين والكوعين مع ضرورة فرد ركبة كلا الرجلين.



شكل (١٣٥)

❑ **شكل (١٣٦):**

(جلوس طويل) ثنى الجذع أماماً لمحاولة لمس مشطى القدمين والتركيز على عدم ثنى ركبة القدمين وثبات القدمين.



شكل (١٣٦)

❑ **شكل (١٣٧):**

(وقوف فتحا) رفع أحدى الساعدين عاليا وثنى المرفق للمس الرأس مع ثنى الجذع جانبا ومد الذراع الأخرى لأسفل للمس الساق تحت مستوى الركبة مع ضرورة ثبات الكعبين على الأرض.



شكل (١٣٧)

❑ شكل (١٣٨):

(وقوف. فتح القدمين لأقصى مدى) ثنى ركبة أحدى القدمين وفرد الأخرى جانباً والارتكاز باليدين على الفخذين. وضرورة ثبات مشطى القدمين على الأرض.



شكل (١٣٨)

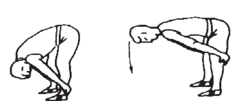
❑ شكل (١٣٩):



شكل (١٣٩)

(انبطاح مائل) رفع أحد الساعدين جانباً عالياً والاتكاز على الأخرى ثم تبادل الأداء على الذراع الأخرى ... وهكذا.

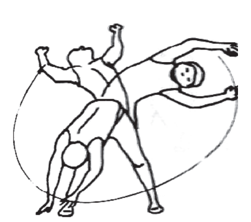
نفس التدريب السابق ولكن الأداء برفع القدمين لأعلى بالتبادل مع فرد الركبة وشد مشط القدم.



شكل (١٤٠)

❑ شكل (١٤٠):

(وقوف فتحا) ثنى الجذع أماماً أسفل ومسك الركبة من الخلف باليدين. سحب اليدين لأسفل مع ثنى الجذع ومسك العقبين. ويلاحظ فرد الركبتين أى عدم ثنيهما.



شكل (١٤١)

❑ شكل (١٤١):

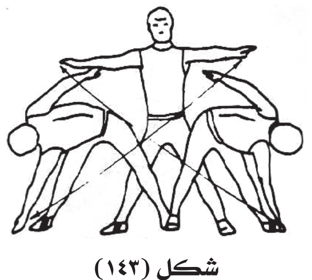
(وقوف فتحا. الذراعان عالياً) ودوران الجذع أماماً أسفل وللجانبين والساعدين مفرودتين فوق الرأس.



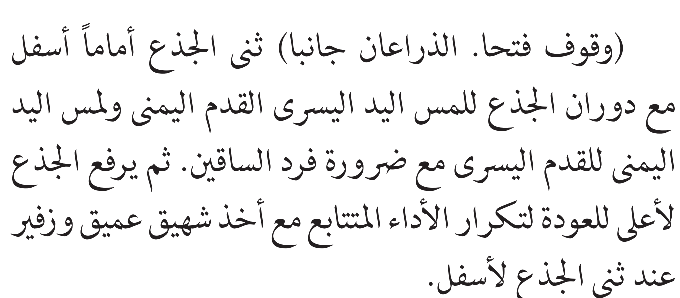
شكل (١٤٢)

❑ شكل (١٤٢):

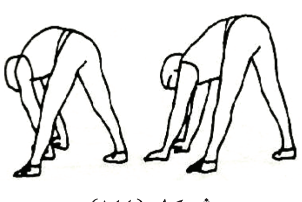
(وقوف فتحا. الذراعان عاليا) ثنى الجذع جانباً أسفل للجهة اليمنى مع المشى بالساعدين إلى الأمام وجانبا للجهة العكسية ورفع الجذع عاليا مع ضرورة ثبات القدمين على الأرض وفرد الساعدين.


شكل (١٤٣)

□ شكل (١٤٣):



(وقوف فتحا. الذراعان جانبا) ثنى الجذع أماماً أسفل مع دوران الجذع للمس اليد اليسرى القدم اليمنى ولمس اليد اليمنى للقدم اليسرى مع ضرورة فرد الساقين. ثم يرفع الجذع لأعلى للعودة لتكرار الأداء المتتابع مع أخذ شهيق عميق وزفير عند ثنى الجذع لأسفل.


شكل (١٤٤)

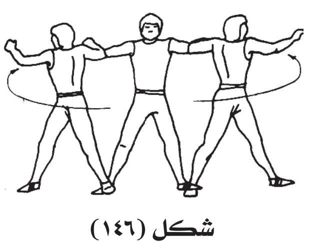
□ شكل (١٤٤):

(وقوف فتحا) ثنى الجذع أماماً أسفل واليدان تمشيان أمام حافة القدم يميناً ويساراً للمس الأرض بحافة الأصابع ... والأفضل محاولة لمس الأرض بكفى اليدين.


شكل (١٤٥)

□ شكل (١٤٥):

(وقوف فتحا) ثنى الجذع أماماً أسفل وللخلف مع مد وأرجحة اليدين بين الساقين والخلف.

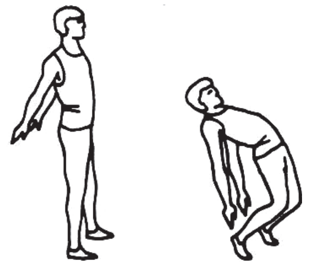

شكل (١٤٦)

□ شكل (١٤٦):

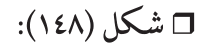
(وقوف فتحا. الذراعان جانباً) دوران الجذع يميناً ويساراً (الجانبين) فى أداء متتابع مع انثناء خفيف فى المرفقين وثبات القدمين على الأرض والساقين مفرودتين.

❒ شكل (١٤٧):

(وقوف فتحا. الذراعان خلفا) ثنى الجذع خلفاً لمحاولة لمس العقبين للقدمين بأصابع الكفين مع الارتكاز على المشطين.



شكل (١٤٧)



❒ شكل (١٤٨):

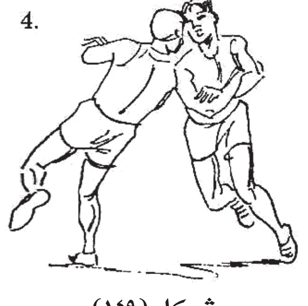
(وقوف فتحا. ثبات الوسط) ثنى الجذع خلفاً و إلى الأمام وعند الحركة للأمام يتم دفع الجذع باليدين.



شكل (١٤٨)

❒ شكل (١٤٩):

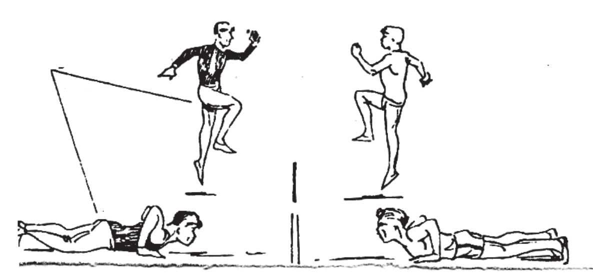
(وقوف مواجه الزميل جانبا بالكتف) الحجل على إحدى القدمين مع دفع الزميل بالكتف وثنى المرفقين بالجانب.. و يكرر الأداء بالحجل على القدم الأخرى.



شكل (١٤٩)

❒ شكل (١٥٠):

الانبطاح مع الارتكاز على كفى اليدين ثم الوقوف السريع وأداء الجرى الارتدادى.



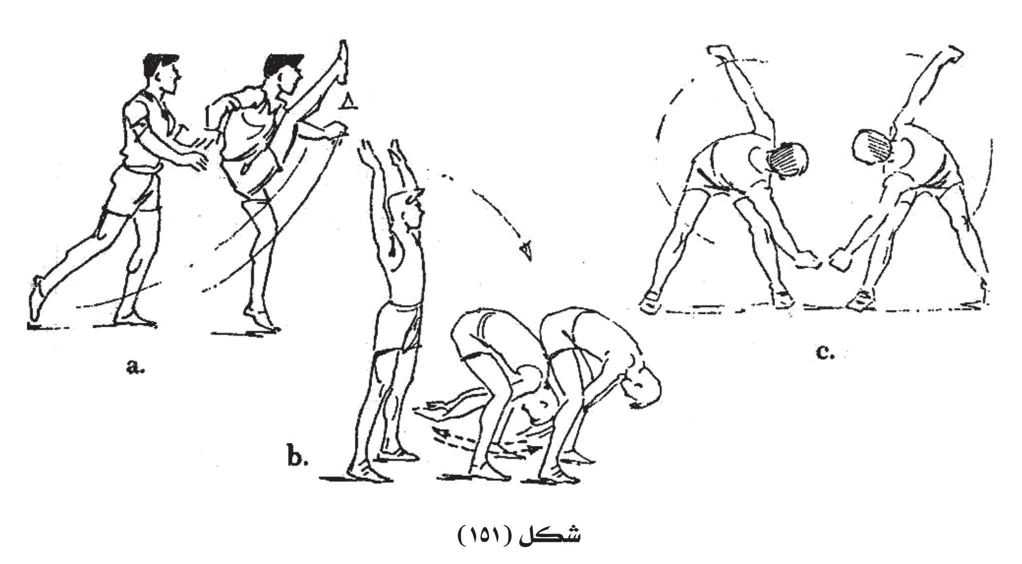
شكل (١٥٠)

❑ شكل (١٥١):

أ- المشى أماماً مع تبادل رفع أحدى القدمين لأعلى لأقصى مدى ممكن وفرد الركبة وشد المشط أماماً والارتكاز على مشط القدم الأخرى.

ب- وقوف فتحاً .. الذراعان عاليا .. ثنى الجذع أماماً أسفل مع مرور الذراعين من بين الساقين ومراعاة فرد الركبتين.

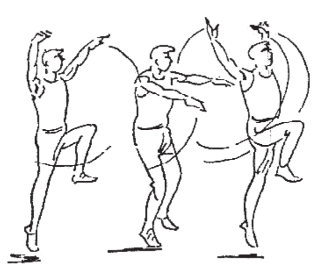
ج- وقوف فتحاً. الذراعان جانبًا. ثنى ولف الجذع جانباً ومد الذراع جانباً لأقصى مدى والأخرى خلفا وذلك بالتبادل.



شكل (١٥١)

❑ شكل (١٥٢):

المشى مع رفع الركبة عالياً والذراعان عاليا ثم يتم حركة الذراعين أماماً أسفل وتكرر الأداء على القدم.



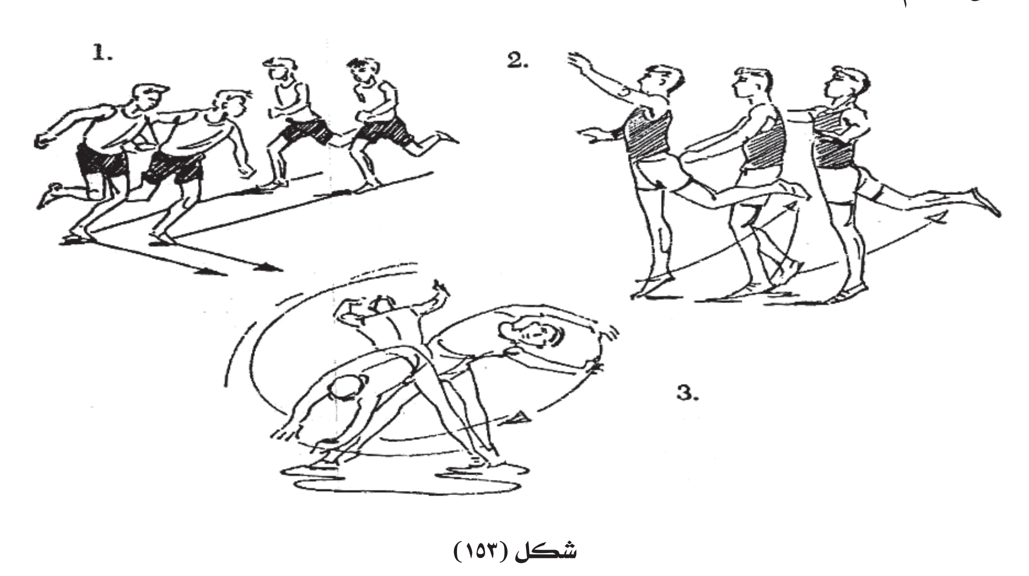
شكل (١٥٢)

❑ شكل (١٥٣):

١- الجرى ثم اللف بزاوية قائمة لجهة اليمين ثم لجهة اليسار.

٢- (وقوف فتحا والذراعان عالياً) ودوران الجذع أماماً أسفل وللجانبين وخلفاً فعالياً (طاحونة/ دائرة)... ويكرر الأداء من الجهة العكسية.

٣- المشى أماماً مع رفع الرجل خلفا والذراعين جانباً ولأقصى مدى ممكن ويكرر الأداء على القدم الأخرى.



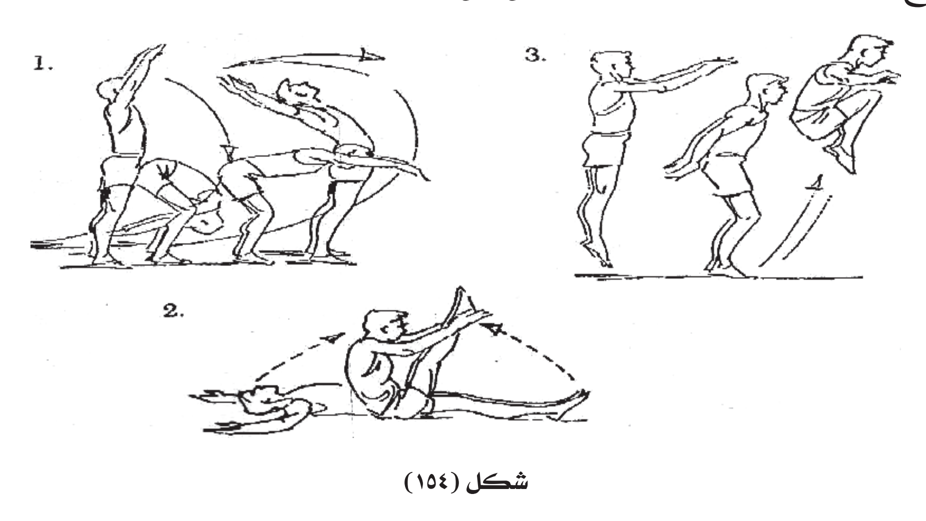
شكل (١٥٣)

❑ شكل (١٥٤):

١- وقوف فتحاً. الذراعان عالياً. ثنى الجذع أماماً أسفل ومروق الساعدين بين الرجلين للخلف... ثم العودة مع ثنى الجذع والذراعين عالياً خلفاً.

٢- (رقود. الذراعان خلفاً). رفع أحد القدمين عالياً وثنى الجذع أماماً ومسك القدم باليدين والساعدين... والتكرار مع تبادل القدمين ويراعى ثبات القدم الأخرى على الأرض.

٣- (وقوف. الذراعان أماماً). أرجحة الذراعين خلفاً ثم أماماً مع الوثب لأعلى نقطة بدفع الأرض بالقدمين وثنى الركبتين لأعلى على الصدر.

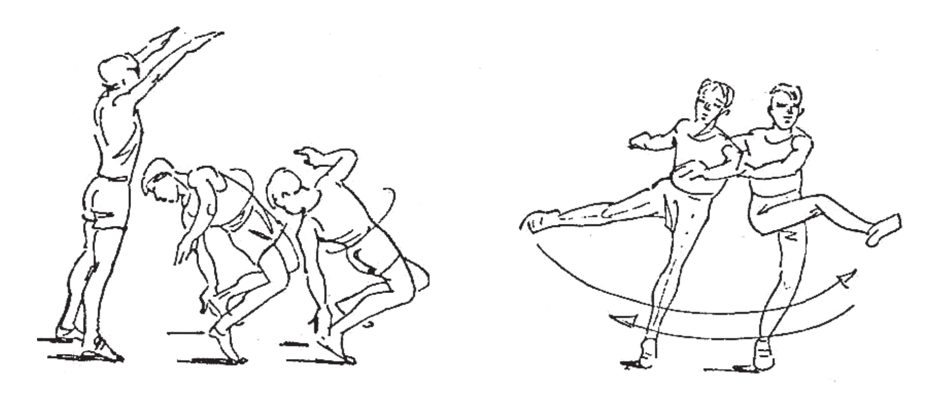


شكل (١٥٤)

❑ شكل (١٥٥):

٤- (وقوف فتحاً. الذراعان أماماً عالياً). ثنى الجذع خلفاً وجانباً لمحاولة لمس كعب القدم العكسية باليد البعيدة... وتكرار الأداء بلمس كعب القدم الأخرى باليد العكسية.

٥- (وقوف). الحجل فى المكان مع أرجحة القدمين جانباً لأقصى مدى بالتبادل والذراعين فى الجانب لحفظ التوازن.



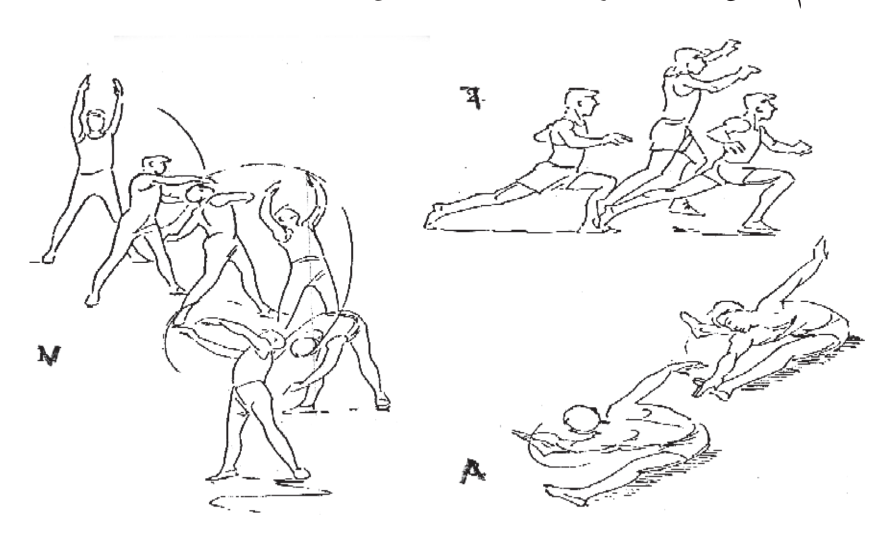
شكل (١٥٥)

❑ شكل (١٥٦):

٦- (وقوف). المشى مع الطعن أماماً بخطوات واسعة بالتبادل.

٧- (وقوف فتحًا. الذراعان عالياً). لف الجذع مع الذراعين جانباً ولأسفل ومرور كف الساعد الأيمن أمام مشط القدم اليسرى والعكس... مع ملاحظة ثبات القدمين على الأرض والحركة تكون من الجذع فقط.

٨- (جلوس طويل فتحاً. الذراعان جانباً). لف الجذع للجهة اليمنى ومحاولة لمس مشط القدم اليمنى باليد اليسرى والعكس ويراعى ثبات القدمين وفرد الركبتين.



شكل (١٥٦)

التدريب باستخدام الكرات (أداء فردى):

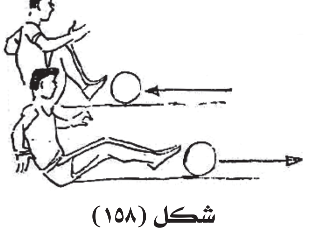
❑ شكل (١٥٧):

١- من وضع الجلوس مسك الكرة بين القدمين... دفع الكرة بكلا القدمين لأعلى والتقاطها باليدين أمام الصدر.



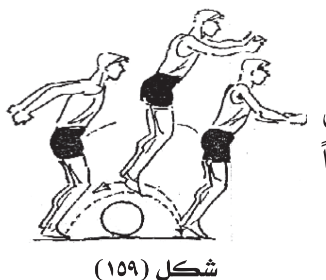
شكل (١٥٧)

❐ شكل (١٥٨):


شكل (١٥٨)

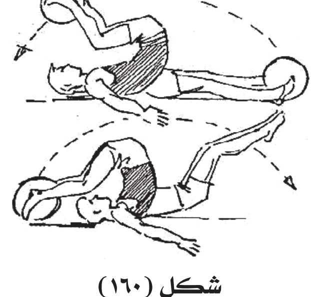
٢-من وضع الجلوس... دفع الكرة أماماً بأسفل القدمين... ثم استقبال الكرة و إيقافها بأسفل القدم بكلا القدمين مع التركيز على حركة الساقين من الركبة سواء فى الدفع أو الاستقبال وألا تلمس الرجلين الأرض.

❐ شكل (١٥٩):


شكل (١٥٩)

٣- وقوف أمام الكرة... ثنى الركبتين نصفاً ثم الوثب أعلى الكرة والهبوط أمامها على المشطين مع حركة الذراعين أماماً ولأعلى.

❐ شكل (١٦٠):


شكل (١٦٠)

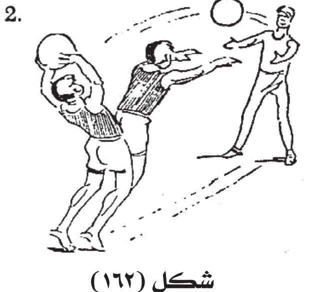
٤- رقود... مسك الكرة بين القدمين رفع الكرة بالقدمين معاً أو خلف الرأس والعودة بها... ويتم التركيز على حركة الجذع وتثبيت الكتفين على الأرض.

❐ شكل (١٦١):


شكل (١٦١)

٥- وقوف بجانب الكرة... الوثب جانباً أعلى الكرة لاجتيازها للجانب الآخر والارتداد لتكرار الأداء من الجهة العكسية.

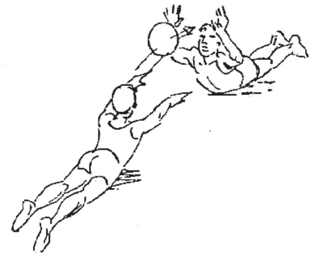
التدريب باستخدام الكرات (أداء زوجى):



شكل (١٦٢)

❑ **شكل (١٦٢):**

١- وقوف فتحاً.. مسك الكرة أعلى الرأس تمرير الكرة لزميل أو المدرب على بعد (٥ - ٨) م بكلا الساعدين واليدين مع ثنى الجذع خلفاً ثم أماماً.



شكل (١٦٣)

❑ **شكل (١٦٣):**

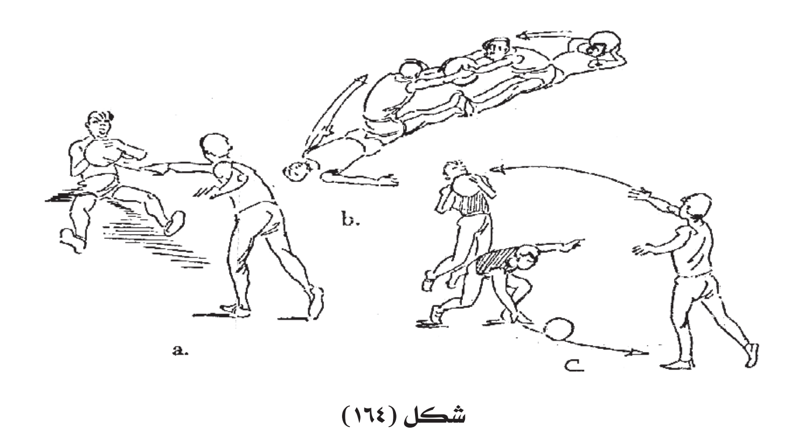
٢- (رقـود مواجه الزميل بمسك الكرة). رفع الجذع والصدر لأعلى ورمى الكرة بالذراعين للزميل... الذى يلقف الكرة و يكرر الأداء.

❑ **شكل (١٦٤):**

أ- (وقوف. مسك الكرة. الزميل فى وضع الجلوس طولاً فتحاً) رمى الكرة بالذراع ليلتقطها الزميل باليدين والكفين أحداهما من أعلى والكف الآخر من الخلف.

ب- (رقود. مسك الكرة خلف الرأس. مواجه الزميل من وضع الرقود) ثنى الجذع أماماً وتسليم الكرة بالذراعين للزميل الذى يقوم بنفس الأداء لاستلام الكرة والرجوع بها خلف الرأس من وضع الرقود و إعادة الأداء.

ج- (وقوف فتحاً. مواجهة الزميل) تبادل تمرير الكرة من أعلى بيد واحدة لاستلامها باليدين وضمها على الصدر ثم ثنى الجذع أماماً أسفل ودحرجة الكرة على الأرض بيد واحدة للزميل لتكرار الأداء.



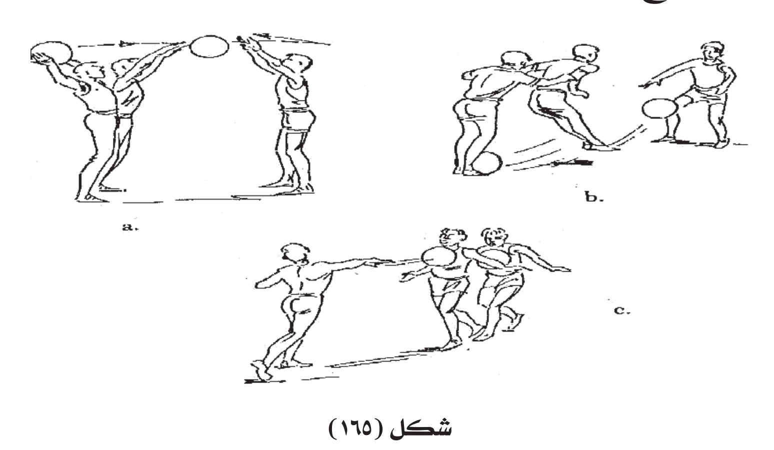
شكل (١٦٤)

❐ شكل (١٦٥):

أ- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة باليدين خلف الرأس) تمرير الكرة بكلتا اليدين من أعلى وأماماً للزميل الذى يلتقط الكرة من أمام الرأس والرجوع بها خلفاً لتكرار الأداء.

ب- (وقوف. مسك الكرة بمشطى القدمين) دفع الكرة لأعلى بكلتا القدمين معاً لتمريرها للزميل مع ثنى المرفقين بجانب الجسم... والزميل يكرر الأداء.

ج- (وقوف مواجه الزميل. مسك الكرة) دفع الكرة باليد وفرد الساعد مع لف الجذع خلف الذراع الرامية للزميل الذى يلتقط الكرة مكرراً الأداء.



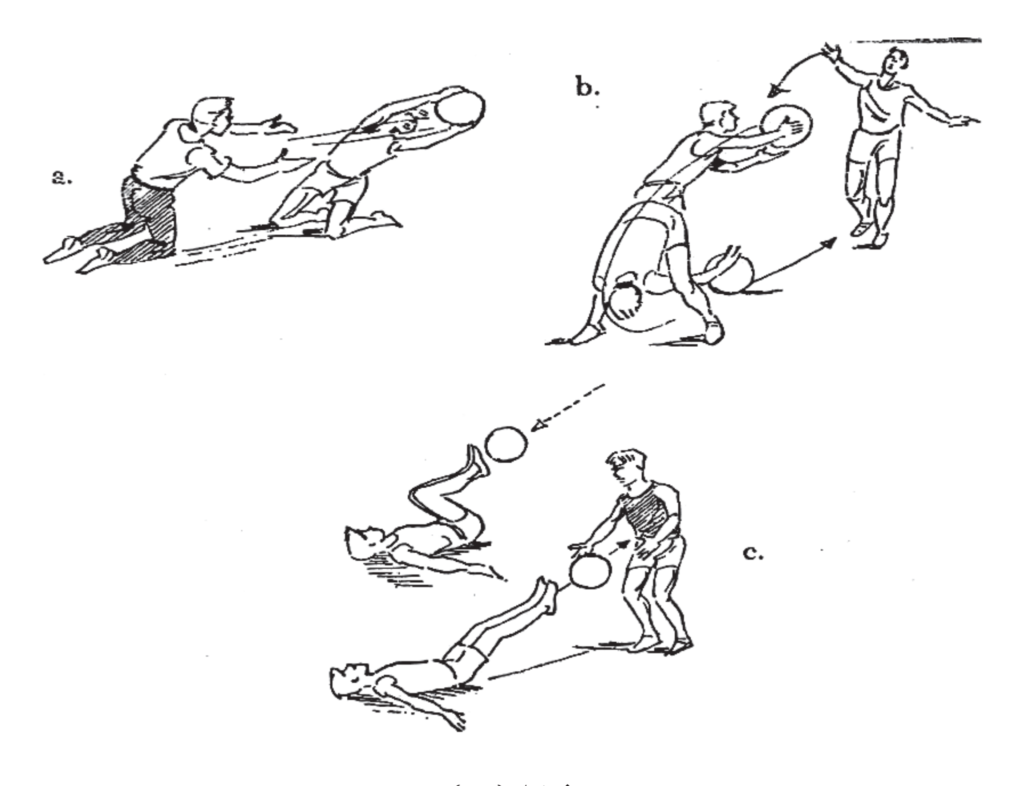
شكل (١٦٥)

❑ شكل (١٦٦):

أ- (جثو. مواجهة الزميل. مسك الكرة) رمى الكرة للزميل للإمساك بها فى مستوى الرأس وللجانبين مع الأداء بالتبادل.

ب- (وقوف فتحاً. مواجهة المدرب بالظهر) لف الجذع وامتداد الذراعين لالتقاط الكرة الممررة من المدرب باليدين ثم لف الجذع أماماً ثم ثنيه لأسفل ومد الذراعين بين الرجلين خلفاً مع دحرجة الكرة خلفاً للمدرب... لتكرار الأداء.

ج- (جلوس طويل. رفع الرجلين ٤٥ درجة لأعلى) ثنى الركبتين ومقابلة الكرة الممررة من المدرب أو الزميل بمشطى القدمين ودفعها أو ردها للمدرب أو الزميل لتكرار الأداء.



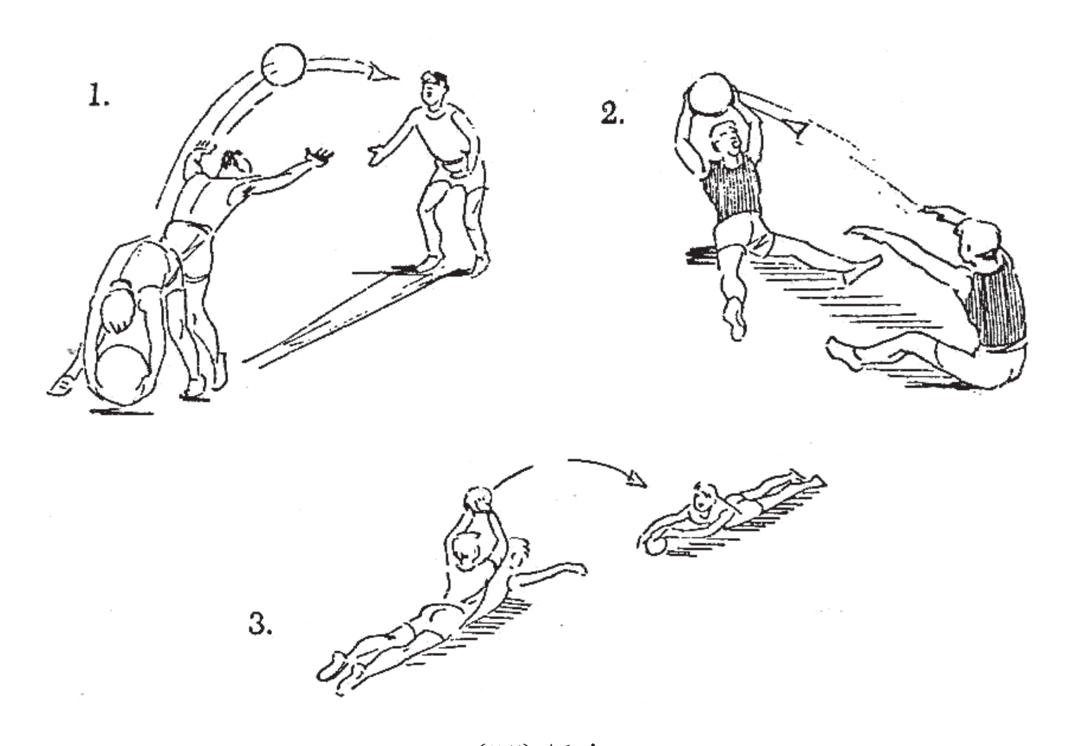
شكل (١٦٦)

❐ **شكل (١٦٧):**

١- (وقوف فتحاً مواجهة المدرب أو الزميل بالظهر على بعد (٥ - ٨)م مع مسك الكرة. ثنى الجذع أماماً أسفل ولمس الكرة للأرض بين القدمين ثم رفع الجذع أماماً عالياً والذراعين ورمى الكرة بكلتا اليدين خلفاً للمدرب الذى يعيدها إليه من أسفل بين القدمين ومن الخلف لتكرار الأداء.

٢- (جلوس طويل فتحاً. مواجهة الزميل. مسك الكرة) رفع الجذع أماماً وقذف أو رمى الكرة باليدين وفرد الساعدين للزميل الذى يلتقط الكرة بكلتا اليدين وأعلى الرأس والرجوع خلفاً للمس الأرض بالظهر والعودة لتكرار الأداء مع الزميل.

٣- (انبطاح. مسك الكرة باليدين أمام الرأس مواجهة الزميل) رفع الجذع لأعلى ثم دفع الكرة للزميل الذى يمسك الكرة لتكرار الأداء.



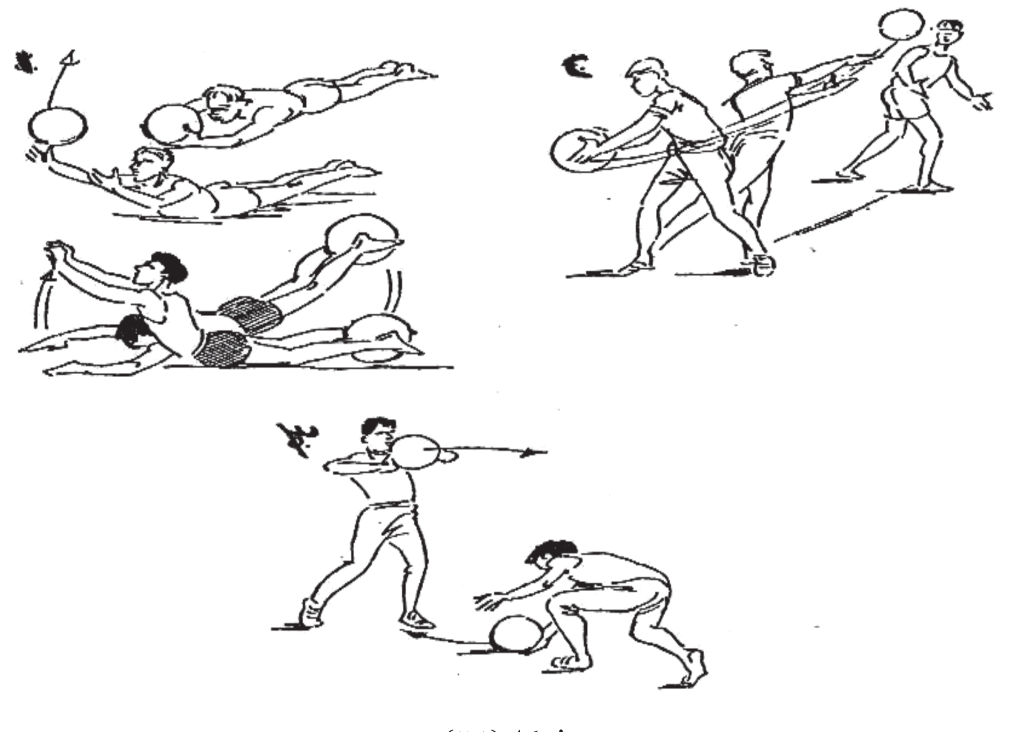
شكل (١٦٧)

❐ شكل (١٦٨):

١- (انبطاح. مسك الكرة أمام الرأس. بجانب الزميل وللأمام قليلاً) رفع الجذع عالياً ومد الذراعين ودفع الكرة باليدين للجانب للزميل الذى يلتقط الكرة... ويكرر الأداء... ويراعى أن يكون تمرير الكرة لكلا الجانبين يميناً ويساراً.

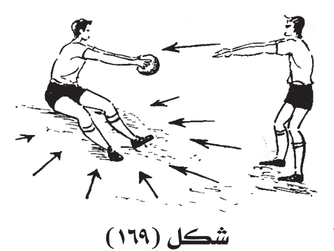
٢- (وقوف فتحاً. مسك الكرة باليدين أمام الجسم مواجهة الزميل بالظهر) لف الجذع والساعدين للجانب الأيمن ثم دوران الجذع جانباً خلفاً ولأعلى لرمى الكرة للزميل.. مع التكرار فى الاتجاه العكسى.

٣- (وقوف فتحاً. مسك الكرة باليدين أماماً الظهر. مواجهة الزميل) أداء التمريرة الصدرية بفرد الساعدين أماماً.. ليستقبلها الزميل ويقوم بدحرجة الكرة على الأرض بردها إليه ويكرر الأداء مع تبادله.



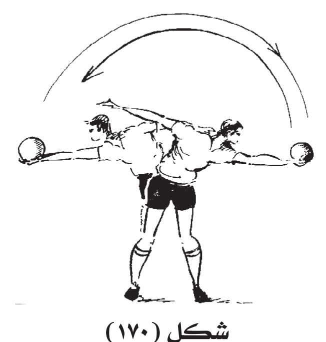
شكل (١٦٨)

❐ شكل (١٦٩):


شكل (١٦٩)

(جلوس طويل فتحاً. مواجهة الزميل من وضع الوقوف ممسكاً بالكرة). يرمى الزميل الكرة لزميله الجالس ليردها إليه مع التحرك للجانب فى شكل دائرة حوله لتغيير اتجاه التمرير للجانب.

❐ شكل (١٧٠):


شكل (١٧٠)

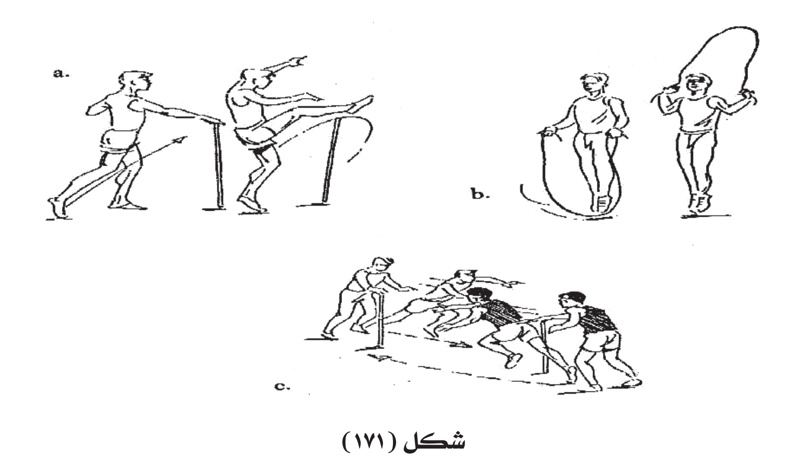
(وقوف فتحاً. الذراعان جانباً. مسك الكرة على راحة كف أحدى اليدين). تمرير الكرة جانباً عالياً فى اتجاه اليد الأخرى لالتقاطها وتكرار الأداء.

❐ شكل (١٧١):

أ- (وقوف قدم تتقدم الأخرى والسند باليد على العصا) مرجحة الرجل لأعلى وتمريرها أعلى العصا لحظة تركها يرفع اليد عنها واللحاق بها قبل سقوطها لتكرار الأداء بالرجل العكسية.

ب- (وقوف. مسك الحبل بالذراعين أمام الجسم) الوثب بكلتا القدمين لأعلى لتمرير الحبل من أسفل ولأعلى الرأس ودورانه لتكرار الأداء.

ج- (وقوف. سند العصا بأحدى اليدين عمودياً على الأرض) ترك العصا والعدو سريعاً مع الدوران للحاق بالعصا قبل سقوطها على الأرض والإمساك بها - ويكرر الأداء مع تغيير اتجاه الدوران.



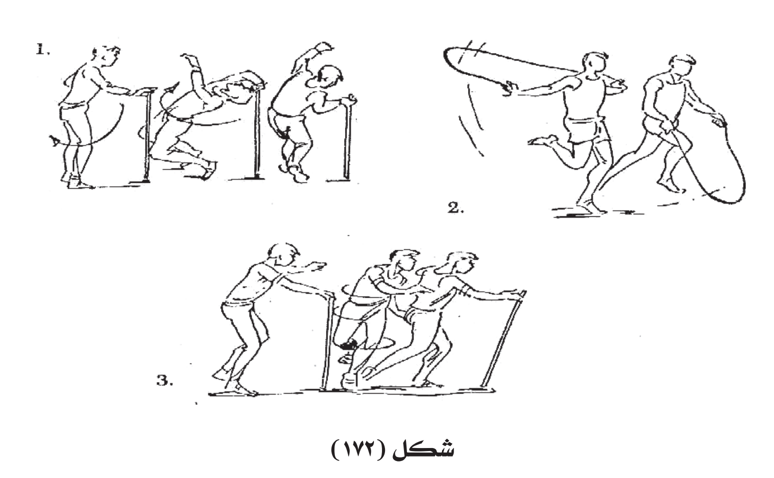
شكل (١٧١)

□ شكل (١٧٢):

١- (وقوف. مسك العصا عمودياً أمام الجسم) دوران الجسم دورة كاملة من جهة اليمين واللحاق بالعصا والإمساك بها قبل سقوطها وتكرار الأداء من جهة اليسار مع ثني الجذع والرأس خلفاً.

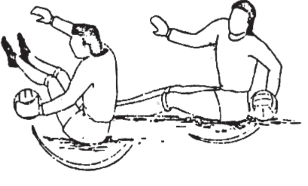
٢- (وقوف. مسك الحبل بالذراعين أمام الجسم) دوران الحبل أعلى الرأس وأماماً ولأسفل لمروره أسفل مشطي القدمين أثناء الجرى أماماً مع الحجل بالتبادل.

٣- (وقوف. مسك العصا عمودياً أمام الجسم بأحدى اليدين) دوران الجسم عمودياً حول نفسه واللحاق للإمساك بالعصا قبل سقوطها باليد العكسية.



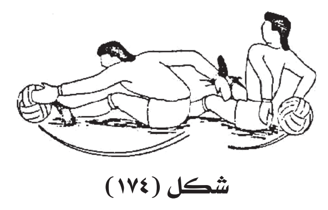
شكل (١٧٢)

❑ شكل (١٧٣):


شكل (١٧٣)

(جلوس طويل. مسك الكرة باليد بجانب الجسم). دحرجة الكرة أماماً بجانب الفخذ ثم رفع الرجلين وتمرير الكرة أسفلها ثم للجانب الآخر فخلف الظهر وتكرار الأداء... ويؤدى التمرير من الجانب العكسى باليد الأخرى ويراعى فرد الركبتين وشد مشطى القدمين عند رفع الرجلين معاً لتمرير الكرة.

❑ شكل (١٤٧):


شكل (١٧٤)

(جلوس طويل فتحاً. مسك الكرة خلف الظهر) . تمرير الكرة باليدين من الخلف فجانباً وأمام القدمين فالجانب العكسى ويكرر الأداء فى الاتجاه الآخر.

❑ شكل (١٧٥):

(وقوف. مسك الكرة بالساعدين أمام الصدر). دحرجة الكرة على الجذع من أعلى ثم أسفل فجانبا ورفع الجذع لأعلى وتمرير الكرة للجهة الأخرى مع التكرار ثم الأداء عكس الاتجاه.


شكل (١٧٥)

ويراعى الارتكاز على المرفقين والكتفين وكذا مشطى القدم أثناء ارتفاع الجذع لأعلى لتمرير الكرة أسفله.

❑ شكل (١٧٦):


شكل (١٧٦)

(الانبطاح المائل. والارتكاز باليدين على الكرة).

ثنى الجذع والمرفقين والصدر لأسفل مع التكرار.

❑ شكل (١٧٧):



شكل (١٧٧)

(جلوس طويل. مسك الكرة بين القدمين).

رفع الكرة بالرجلين لأعلى ثم جانباً للمس الأرض لجهة اليمين مع ثبات الظهر والساعدين على الأرض والتكرار للجهة العكسية اليسرى.

❑ شكل (١٧٨):



شكل (١٧٨)

(انبطاح مسك الكرة بالقدمين).

- رفع الجذع والصدر والساعدين لأعلى وكذا الكرة بالقدمين لأعلى فى نفس اللحظة. مع التكرار.
- (انبطاح جانبى والذراعان أعلى الرأس. مسك الكرة بالقدمين) رفع الرجلين لأعلى والصدر والساعدين فى آن واحد مع التكرار.
- (وقوف. امتداد الذراعان خلف الرأس. مسك الكرة بالقدمين) رفع الرجلين بالكرة لأعلى مع رفع الجذع والذراعين لأعلى فى نفس اللحظة والارتكاز على المقعدة... ثم تكرار الأداء.

❑ شكل (١٧٩):

شكل (١٧٩)

(وقوف فتحاً. كرتان بجانب القدمين).

ثنى الجذع أماماً أسفل ثم لفه لجهة اليسار لدفع الكرة جانباً بأحدى الذراعين

والأعلى جانباً مع ثبات القدمين على الأرض وفرد الركبتين ثم تكرار الأداء على الجهة الأخرى ثم العودة لوضع البداية. وترد الكرة بجانب القدمين من الأجناب بواسطة الزميل والمدرب من الجهتين.


شكل (١٨٠)

❑ **شكل (١٨٠):**

(جلوس طويل. مسك الكرة باليدين).

رفع الرجلين بالتبادل مع تمريرة الكرة أسفل الرجل اليمنى واستلامها باليد اليسرى والعكس.


شكل (١٨١)

❑ **شكل (١٨١):**

(انبطاح. مسك الكرة باليدين أمام الرأس).

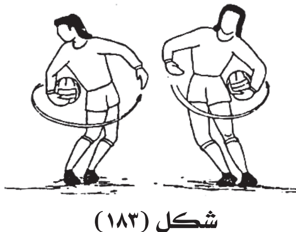
رفع الجذع والصدر لأعلى والساعدين والكرة باليدين لأعلى مع التكرار.

شكل (١٨٢)

❑ **شكل (١٨٢):**

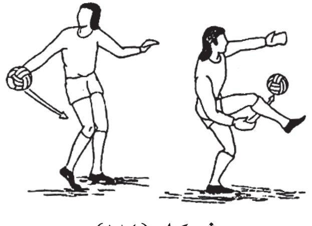
(وقوف فتحاً. مسك الكرة باليدين).

ثنى الجذع أماماً أسفل وتمرير الكرة بين القدمين بشكل رقم (8) مع مراعاة فرد الركبتين وتثبيت القدمين على الأرض.


شكل (١٨٣)

❑ **شكل (١٨٣):**

(وقوف. مسك الكرة باليد). ثنى الجذع للجانبين مع تمريرة الكرة حول الجذع وتبادل تسليمها باليدين ويكرر الأداء مع تغيير الاتجاه ويراعى أن تكون الحركة من الجذع وثبات القدمين على الأرض.


شكل (١٨٤)

❑ **شكل (١٨٤):**

(وقوف. مسك الكرة بأحدى اليدين).

تمرير الكرة ومرجحتها باليد لأسفل فعالياً مع رفع الرجل

وتمريرها من أسفل والتقاطها باليد الأخرى لتكرار الأداء على الرجل الأخرى ويلاحظ ميل الجذع قليلاً لجهة تمرير الكرة.. الارتكاز على القدم الأخرى لحفظ التوازن.

❑ شكل (١٨٥):

(انبطاح مسك الكرة باليدين أماماً ومواجهة الزميل). رفع الجذع والصدر لأعلى ورمى الكرة أماماً للزميل الذى يرفع صدره والساعدين والكفين لأعلى لرد الكرة لزميله لتكرار الأداء.




شكل (١٨٥)

❑ شكل (١٨٦):

(وقوف فتحاً. مسك الكرة مواجهاً الزميل ظهرًا بظهر).

فى أداء موحد بين الحارسين يتم ثنى الجذع أماماً أسفل ولمس مشط القدم اليسرى بالكرة مع فرد الركبتين وثبات القدمين على الأرض ثم رفع الجذع لأعلى مع امتداد الذراعين بالكرة لأعلى ولف الجذع وثنى ركبة القدم الأخرى لتسليم الزميل الكرة من الجانب ولأعلى لتكرار الأداء وذلك بلمس القدم الأخرى والتسليم من الجهة العكسية.

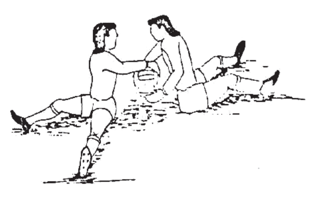


شكل (١٨٦)

❑ شكل (١٨٧):

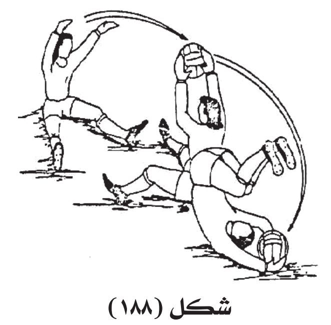
(جلوس طويل فتحاً. مواجهة الزميل بالظهر ومسك الكرة باليدين).

لف الجذع خلفاً والساعدين من اليمين والزميل من اليسار لتبادل تسليم وتسلم الكرة باليدين خلفاً من الجهتين مع مراعاة تثبيت الرجلين على الأرض.



شكل (١٨٧)

❑ **شكل (١٨٨):**

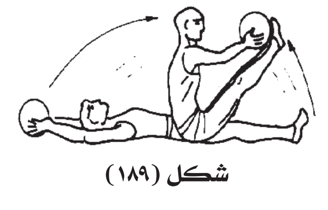

شكل (١٨٨)

(جلوس طويل فتحاً. مسك الكرة باليدين أعلى الرأس).

ثنى الجذع خلفا ورفع الرجلين مع ثنى الركبتين لأعلى والساعدين واليدين يلامسان الأرض (خذ وضع التكور) والارتكاز على الكتفين ثم العودة مع دفع الكرة وتمريرها للزميل ليكرر الأداء.

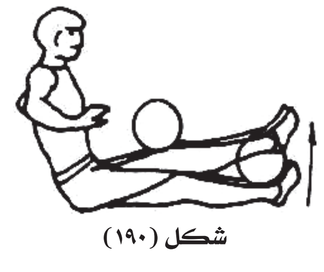
تدريبات فردية بالكرة:

❑ **شكل (١٨٩):**


شكل (١٨٩)

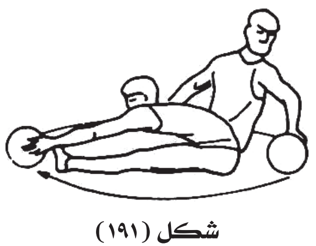
(رقود. مسك الكرة باليدين خلف الرأس) ثنى الجذع أماماً والساعدان مفرودتان وفى نفس اللحظة يتم رفع الساقان لأعلى مفرودتان للمس الكرة باليدين.

❑ **شكل (١٩٠):**

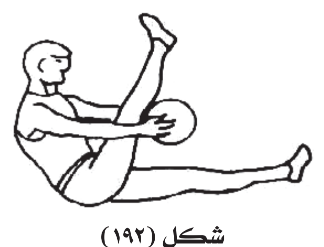

شكل (١٩٠)

(جلوس طولا. فرد الساقين والجذع) توضع الكرة على القدمين، ترفع الساقين معاً حتى تدحرج الكرة نحو الجذع ثم تخفض الساقين لتدحرج الكرة عائدة مكانها الأول بين القدمين. تثنى الساعدين من المرفقين بالجانب لحفظ اتزان الجسم.

❑ **شكل (١٩١):**

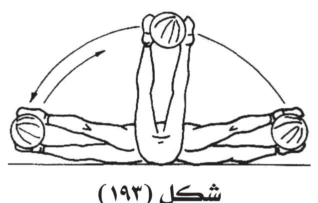

شكل (١٩١)

(جلوس طولاً. تمسك الكرة بأحد اليدين بجانب الجسم) تدحرج الكرة بجانب الجسم وحوله ومن أمام مشطى القدمين لتكمل دورنها حول الجسم بدحرجتها بالذراع الأخرى ... ويراعى فرد الساقين وتغير اتجاه دوران الكرة حول الجسم.


شكل (١٩٢)

❑ شكل (١٩٢):

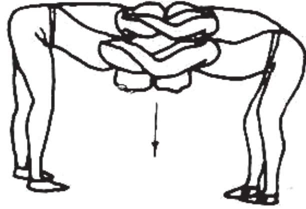
(جلوس طولاً. مسك الكرة باليدين أمام الجسم) تمرر الكرة بين الساقين برفع أحداها عالياً من يد إلى الأخرى ويراعى فرد الركبتين وشد مشط القدم أماماً.


شكل (١٩٣)

❑ شكل (١٩٣):

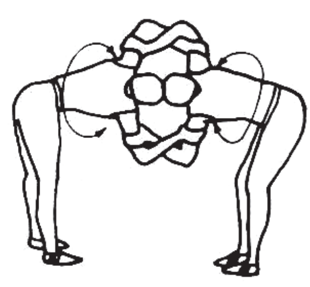
(رقود على الظهر. تثبيت الكرة بين القدمين) ترفع الكرة بالساقين عاليا ثم تثنى كلا الساقين يميناً ويساراً بالتبادل ويراعى فرد الساقين وتثبيت الجذع والذراعين على الأرض.


تدريبات زوجية بدون الكرة:


شكل (١٩٤)

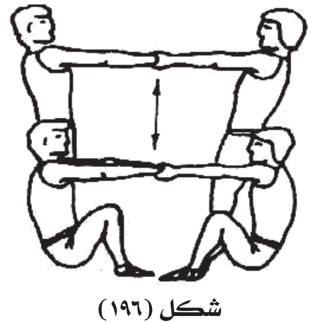
❑ شكل (١٩٤):

(وقوف مواجه الزميل. فتح الساقين قليلاً كل يضع يديه على كتفى الآخر)، ثنى الجذع أماماً أسفل ثم لأعلى فى أداء متتال أسفل وأعلى (سوستة) ويراعى عدم ثنى الركبتين.


شكل (١٩٥)

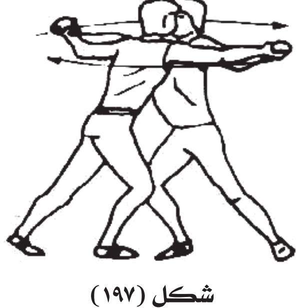
❑ شكل (١٩٥):

(وقوف فتحا. مواجه الزميل) الزميلان يمسكان ببعضهما من العضد (أعلى الكوع) ثم يقومان بثنى الجذع أماماً أسفل ثم لفه ودورانه للجانبين مع ضرورة فرد الساقين.

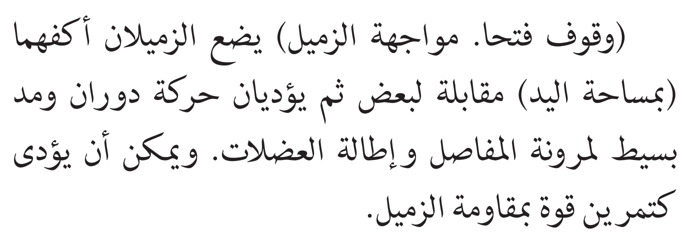

شكل (١٩٦)

❑ شكل (١٩٦):

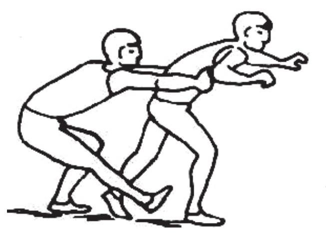
(وقوف. مواجه الزميل) الزميلان يمسكان بأيديهما مع حركة الجذع خلفاً وثنى الركبتين كاملاً لأخذ وضع القرفصاء معاً لأقصى درجة ثم يقفان ثانياً لتكرار الأداء.


شكل (١٩٧)

❐ شكل (١٩٧):

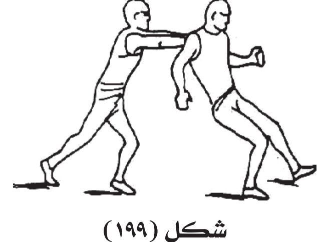


(وقوف فتحا. مواجهة الزميل) يضع الزميلان أكفهما (بمساحة اليد) مقابلة لبعض ثم يؤديان حركة دوران ومد بسيط لمرونة المفاصل وإطالة العضلات. ويمكن أن يؤدى كتمرين قوة بمقاومة الزميل.


شكل (١٩٨)

❐ شكل (١٩٨):

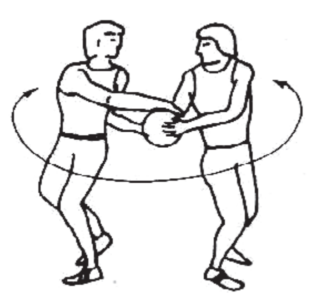
(وقوف مواجه الزميل بالظهر) قدم تتقدم الأخرى. اللاعب الخلفى يمسك الأمامى من حول صدره، ويحاول اللاعب الأمامى العدو أو المشى إلى الأمام ولكن تحت مقاومة الزميل... ثم يتبادلا الأداء.


شكل (١٩٩)

❐ شكل(١٩٩):

(وقوف مواجه الزميل بالظهر) قدم تتقدم الأخرى يسند اللاعب الخلفى كفيه على ظهر الزميل مع فرد الساعدين ومحاولة دفعه للأمام. أما اللاعب الأمامى فيحاول إيقاف نفسه ومقاومته.

تدريبات ثنائية (زوجية) بالكرة:

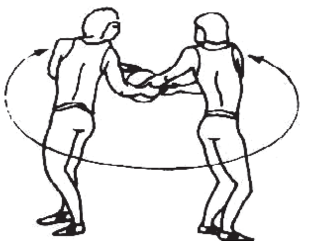

شكل (٢٠٠)

❐ شكل (٢٠٠):

(وقوف فتحاً مواجه الزميل ظهراً بظهر. مسك الكرة باليدين) لف الجسم من الجانبين لتسليم الزميل وتسلم الكرة فيما بينهما ويراعى تثبيت القدمين واقتصار الحركة على الجذع فقط.

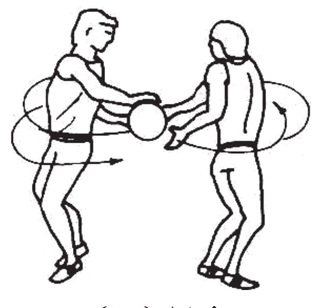
❐ شكل (٢٠١):

نفس التدريب السابق ولكن بزيادة المسافة بين الزميلين وحركة التسليم تتم بحيث تصنع حركة الكرة دائرة حول الزميلين اتجاهها متبادل حول اليمين واليسار.


شكل (٢٠١)

❐ شكل (٢٠٢):

نفس التدريب السابق ولكن حركة الكرة تصنع رقم (8) عند إعطاء الكرة للزميل.


شكل (٢٠٢)

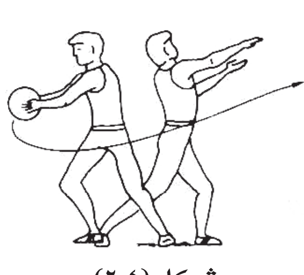
❐ شكل (٢٠٣):

نفس الوضع الابتدائى السابق ولكن يتم تسليم وتسلم الكرة بالتبادل من بين الساقين أولاً ثم فوق الرأس و إلى الخلف ثانياً، مع محاولة تثبيت القدمين وفرد الركبتين.

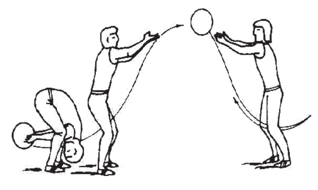

شكل (٢٠٣)

❐ شكل (٢٠٤):

يقف الزميلان على بعد من (٤ - ٦) أمتار، الأول ممسكا بالكرة وموجهها للزميل قدم تتقدم الأخرى يلف الجذع جانباً ويرمى الكرة بكلتا الذراعين مرة جهة اليمين وأخرى جهة اليسار وذلك لزميله الذى يلتقط الكرة ليكرر الأداء.

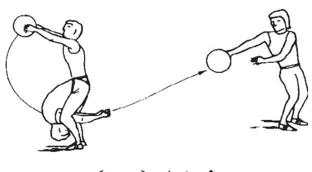

شكل (٢٠٤)

❑ شكل (٢٠٥):


شكل (٢٠٥)

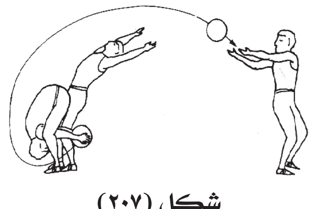
(وقوف فتحا. مواجهة الزميل) مسك الكرة ثم ثنى الجذع أماماً أسفل ووضع الكرة بين الساقين خلفاً و يعقب ذلك رمى الكرة إلى الزميل بكلا اليدين مع رفع الجذع والذراعين لأعلى يلقف الزميل الكرة ليكرر الأداء مع زميله.

❑ شكل (٢٠٦):


شكل (٢٠٦)

(وقوف فتحاً مواجهاً الزميل ظهراً بظهر) مسك الكرة باليدين والساعدين أماماً وأعلى الرأس قليلاً ثم ثنى الجذع أماماً أسفل لتمرير الكرة إلى الزميل من بين الساقين ليلف الزميل بجذعه خلفاً لالتقاط الكرة باليدين ومن الجانب ... ليكرر الأداء مع زميله (المسافة البينية من ٢-٣ أمتار).

❑ شكل (٢٠٧):


شكل (٢٠٧)

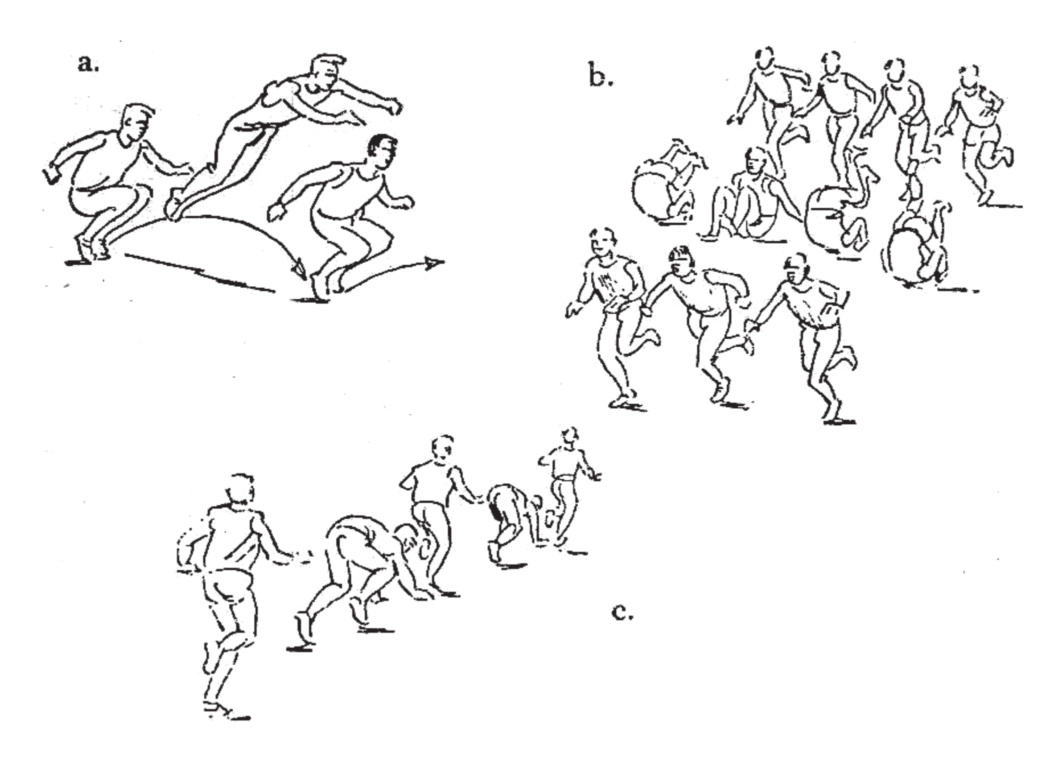
نفس التدريب السابق ولكن ترمى الكرة باليدين بعد ثنى الجذع ومد الساعدين بالكرة بين الساقين وذلك لأعلى خلف الرأس للزميل الذى يلتقط الكرة باليدين ولف الجذع خلفاً وامتداد الساعدين.

❑ شكل (٢٠٨):

أ- الجرى ثم الوثب للجانبين مع مراعاة ثنى الركبتين نصفاً لامتصاص ثقل الجسم.

ب- الجرى ثم أداء الدحرجة الأمامية.

ج- الجرى ثم ثنى الجذع أماماً أسفل للمس الأرض بكفى اليد.



شكل (٢٠٨)

❑ شكل (٢٠٩):



شكل (٢٠٩)

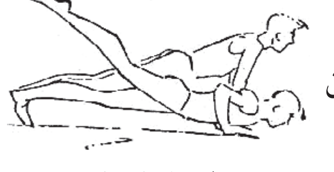
الجرى ثم أداء الوثب الطويل أماماً وبعد ارتقاء بأحدى القدمين أو القدمين معاً لأبعد مسافة مع مراعاة ثنى الركبتين كاملاً والسند بالذراعين عند الهبوط.

❑ شكل (٢١٠):

من وضع (الوقوف فتحاً.. ثبات الوسط) ثنى الركبتين بالتبادل والطعن جانباً يميناً ويساراً والارتكاز على مشط القدم.

شكل (٢١٠)

□ شكل (٢١١):



شكل (٢١١)

من الانبطاح المائل ثنى المرفقين ورفع أحدى القدمين لأعلى بالتبادل مع مراعاة فرد ركبة الساق وشد المشط.

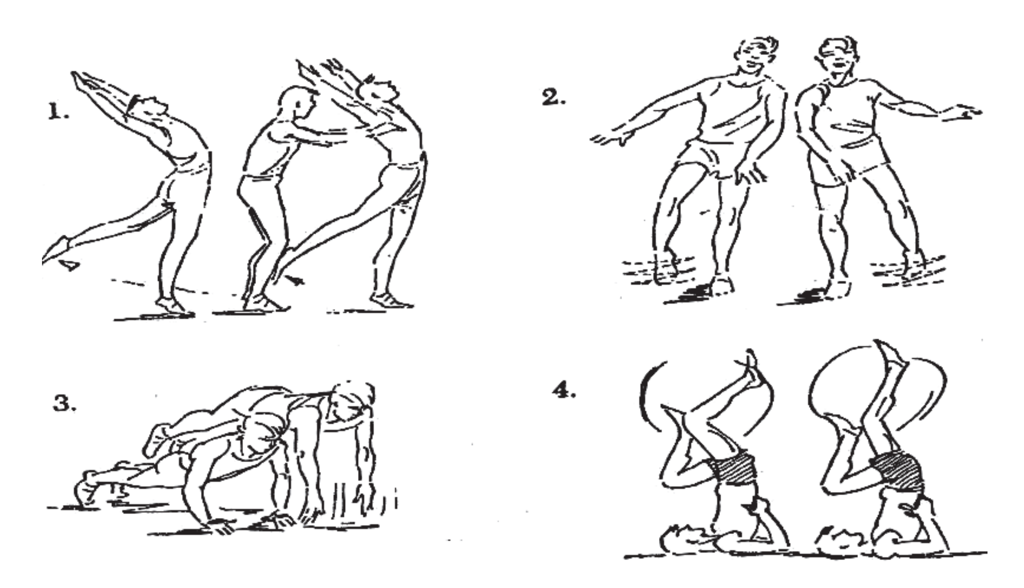
□ شكل (٢١٢):

١- المشى أماماً مع ثنى الجذع خلفاً ورفع الذراعان عالياً وللخلف مع أحد الرجلين خلفاً.. والتكرار على الرجل الأخرى مع ملاحظة فرد الركبة وشد مشط القدم.

٢- وقوف الارتكاز على أحد القدمين ورفع القدم الأخرى قليلاً عن الأرض وتحريك مشط القدم للجانبين يميناً ويساراً والمشط يشير لأسفل.

٣- من وضع الانبطاح المائل دفع الأرض باليدين لأعلى ثم العودة وتكرار الأداء ويلاحظ عمل المرفقين كسوستة لامتصاص ثقل الجسم.

٤- وقوف على الكتفين مع ثبات الوسط بالذراعين..دوران الساقين من الركبتين فى شكل دوائر بالتبادل.



شكل (٢١٢)

❑ **شكل (٢١٣):**

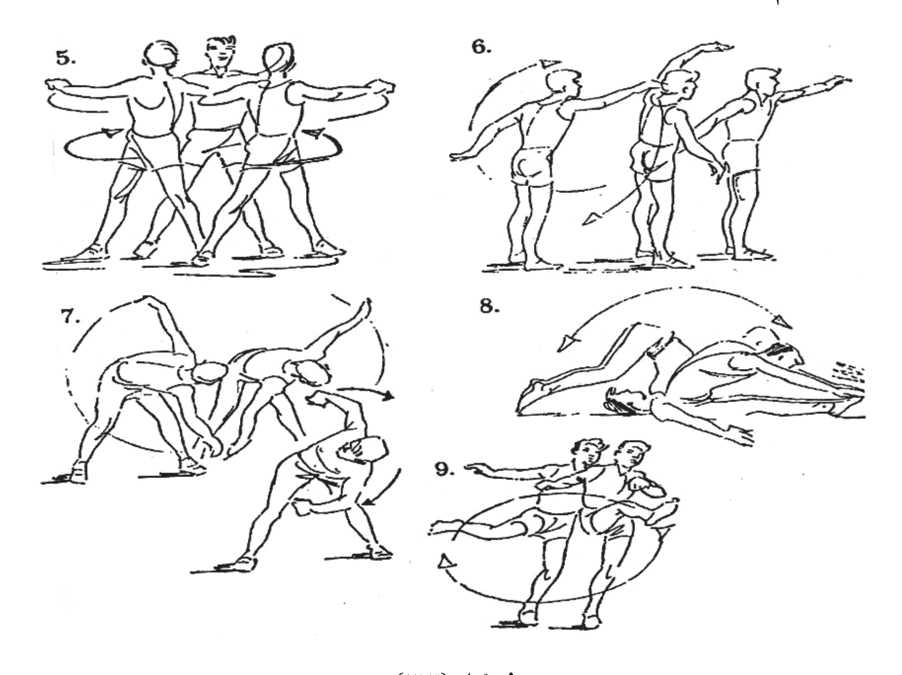
٥- وقوف فتحاً. الذراعان جانباً دوران الجذع للجانبين يميناً و يساراً وحركة الذراعين فى نفس الاتجاه لدوران الجذع.

٦- من وضع الوقوف مرجحة الذراعان أماماً عالياً خلفا بالتبادل فى حركة بندولية.

٧- (وقوف فتحاً. الذراعان جانباً) ثنى الجذع أماماً أسفل ولفه لجهة اليمين ومحاولة لمس مشط القدم العكسية باليد وتكرار الأداء على الجهة العكسية.

٨- (جلوس طويل) ثنى الجذع أماماً ومحاولة لمس مشطى القدمين بكفى اليدين مع امتداد الساعدين ثم دفع الرجلين معاً ورجوع الجذع خلفاً لمحاولة لمس الأرض بمشطى القدمين.

٩- وقوف - أرجحة الرجل فى شكل دائرة أمام الجسم والارتكاز على الأخرى فى تبادل الأداء على القدم الأخرى.



شكل (٢١٣)

❑ شكل (٢١٤):

١٠- وقوف الوثب مع فتح القدمين ورفع الذراعين جانباً عالياً لمحاولة التصفيق فوق الرأس.



شكل (٢١٤)

❑ شكل (٢١٥):

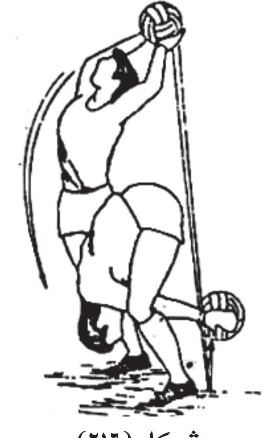
١١- المشى أماماً مع لف الجذع للجانبين يميناً ويساراً مع حركة الساعدين فى اتجاه لف الجذع.



شكل (٢١٥)

❑ شكل (٢١٦):

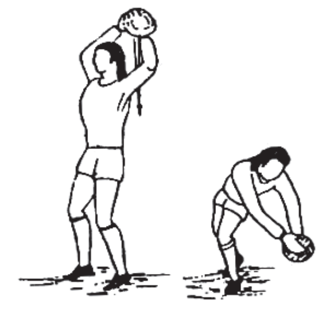
(وقوف فتحاً مسك الكرة باليدين أعلى الرأس) ثنى الجذع والرأس والساعدين خلفاً ودفع الكرة باليدين لأسفل.. ثم ثنى الجذع أماماً أسفل ومد الذراعين بين القدمين لالتقاط الكرة فور ارتدادها من الأرض خلفاً.



شكل (٢١٦)

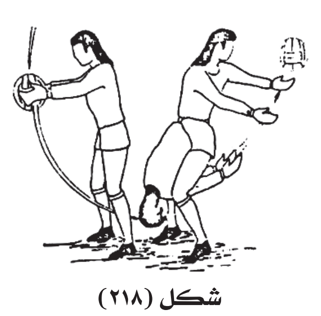
❑ شكل (٢١٧):

نفس التدريب السابق ولكن مع دفع الكرة باليدين لأسفل وجانباً ثم ثنى الجذع أماماً أسفل وللجانب لالتقاط الكرة فور ارتدادها من الأرض... وتكرار الأداء على الجانب العكسى.



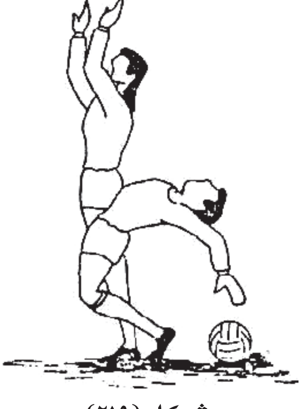
شكل (٢١٧)

□ شكل (٢١٨):


شكل (٢١٨)

(وقوف فتحاً. مسك الكرة باليدين مع امتداد الساعدين أماماً). ثنى الجذع أماماً أسفل وتمرير الكرة بين الرجلين وخلفاً ولأعلى ثم الوقوف ولف الجذع لالتقاط الكرة فى أعلى نقطة وقبل سقوطها على الأرض وتكرار الأداء على الجانب الآخر.

□ شكل (٢١٩):


شكل (٢١٩)

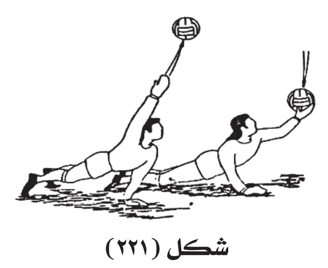
(وقوف. مسك الكرة باليدين أعلى الرأس). ثنى الجذع والساعدين خلفاً ولأسفل وفوق الكرة على الأرض وللأمام لالتقاطها من بين القدمين باليدين لتكرار الأداء.

□ شكل (٢٢٠):


شكل (٢٢٠)

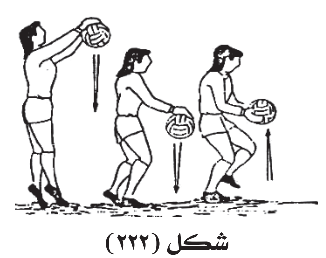
(انبطاح مائل... مسك الكرة بأحد اليدين). تنطيط الكرة على الأرض بيد والارتكاز على كف اليد الأخرى ومشطى القدمين.

□ شكل (٢٢١):


شكل (٢٢١)

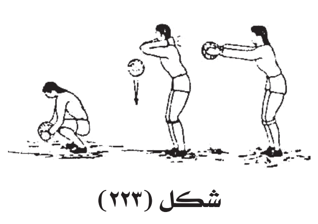
(انبطاح مائل. مسك الكرة بأحد اليدين). دفع الكرة لأعلى والارتكاز على كف اليد الأخرى ثم التبديل ولقف الكرة باليد الأخرى وتكرار الأداء.

❐ **شكل (٢٢٢):**


شكل (٢٢٢)

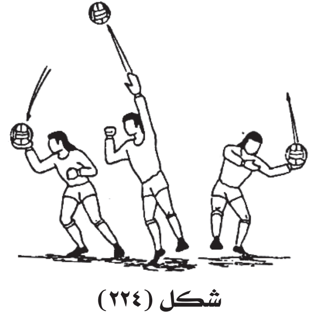
(وقوف. مسك الكرة باليدين أمام الرأس). دفع الكرة لأسفل والارتكاز على مشطى القدمين ثم التقاط الكرة بعد ارتدادها من الأرض بكلتا اليدين أمام الجذع أو الصدر والتكرار مع المشى أماماً.

❐ **شكل (٢٢٣):**


شكل (٢٢٣)

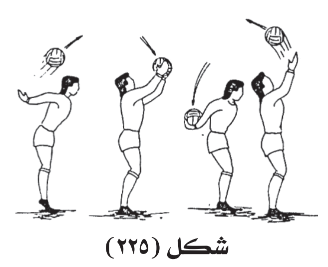
(وقوف. مسك الكرة باليدين والساعدين أماماً). ترك الكرة تسقط على الأرض ثم وضع الكفين خلف الرأس والجلوس بأقصى سرعة لالتقاط الكرة لحظة ارتدادها من الأرض.

❐ **شكل (٢٢٤):**


شكل (٢٢٤)

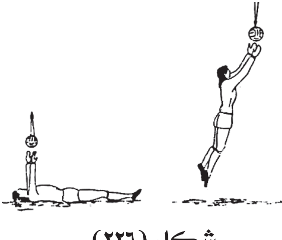
(وقوف. مسك الكرة بأحد الذراعين جانباً). ثنى الجذع للجانب قليلاً ونقل ثقل الجسم والارتكاز على القدم الخلفية ودفع الكرة لأعلى ثم التقدم بخطوة لالتقاط الكرة بالذراع واليد الأخرى. يكرر الأداء فى الاتجاه الآخر.

❐ **شكل (٢٢٥):**


شكل (٢٢٥)

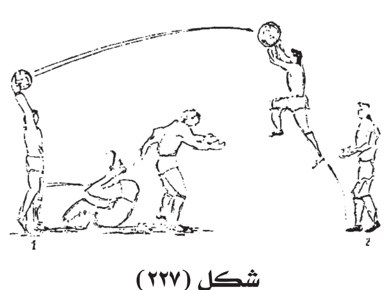
(وقوف. مسك الكرة باليدين والساعدين أعلى وأمام الرأس). وضع الكرة أعلى الرأس وخلفاً ولأسفل.. لالتقاطها باليدين خلف الظهر.. ثم الأداء بقذف الكرة من الخلف ولأعلى وللأمام والتقاط الكرة أمام وأعلى الرأس.

❐ **شكل (٢٢٦):**


شكل (٢٢٦)

(رقود. مسك الكرة باليدين وامتداد الساعدين). دفع الكرة ورميها لأعلى ثم الوقوف والوثب لأعلى لالتقاطها فى أعلى نقطة.

❐ شكل (٢٢٧):


شكل (٢٢٧)

(وقوف. مسك الكرة بالذراعين أعلى الرأس). رمى الكرة أماماً ولأعلى وللجانب للزميل المواجه.. ليثب جانباً ويرتقى بقدمه مع ثنى ركبة القدم الأخرى ويلتقط الكرة من أعلى.. وفى نفس اللحظة يؤدى الدحرجة الأمامية ثم الوقوف.

❐ شكل (٢٢٨):


شكل (٢٢٨)

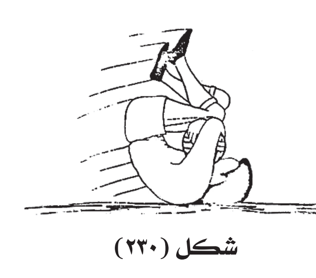
(وقـوف. مسك الكرة باليدين). دفع الأرض بمشطى القدمين وفرد الساعدين أماماً عالياً ورمى الكرة لأعلى والأمام ثم الـدوران حول الجسم واللحاق بالكرة لالتقاطها قبل سقوطها باليدين أمام الصدر.

❐ شكل (٢٢٩):


شكل (٢٢٩)

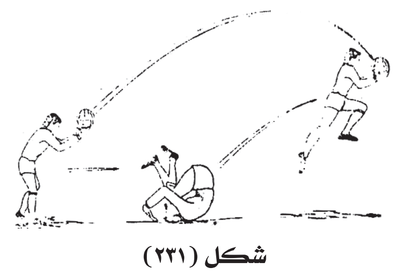
(وقوف فتحاً. مسك الكرة). ثنى الجذع أماماً أسفل وتمرير الكرة بين القدمين خلفاً ودفعها عالياً.. ثم الوقوف والدوران والوثب بالارتقاء بأحدى القدمين وثنى الركبة الأخرى وفرد الذراعين لأعلى لالتقاط الكرة باليد فى أعلى نقطة لها.

❐ شكل (٢٣٠):


شكل (٢٣٠)

(وقوف. مسك الكرة باليدين والساعدين وضمها على الصدر). ثنى الركبتين كاملاً ودفع الجسم خلفاً من وضع التكور وضم الفخذين والركبتين على الساعدين خلف الكرة وضمان عدم سقوطها مع الارتكاز على الكتفين ومؤخرة الرأس.

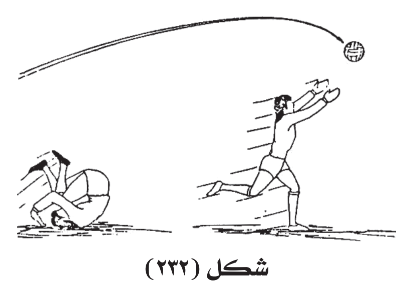
□ **شكل (٢٣١):**



شكل (٢٣١)

(وقوف. مسك الكرة أمام الصدر). رمى الكرة أماماً عالياً ثم أداء الدحرجة الأمامية والوقوف والوثب لأعلى بالارتقاء وبأحدى القدمين وثنى ركبة الأخرى أماماً والتقاط الكرة باليدين أمام الصدر.

□ **شكل (٢٣٢):**



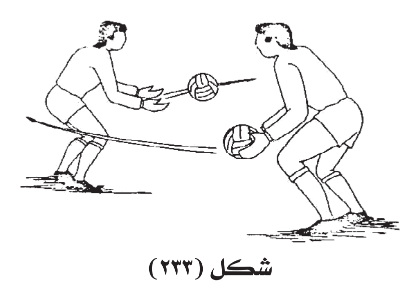
شكل (٢٣٢)

نفس التدريب السابق ولكن بالجرى عدة خطوات للحاق بالكرة والتقاطها من أعلى دون الوثب والثبات على الأرض.



ملحوظة: تمرير الكرة من المدرب بالخلف.

□ **شكل (٢٣٣):**



شكل (٢٣٣)

(وقوف مواجه الزميل وكل ممسكاً بالكرة باليدين وأمام الجذع).

تبادل تمرير الكرات للجانب فى نفس التوقيت وعلى كل منهما يقوم بالتقاط كرة الآخر.. وتكرار الأداء.

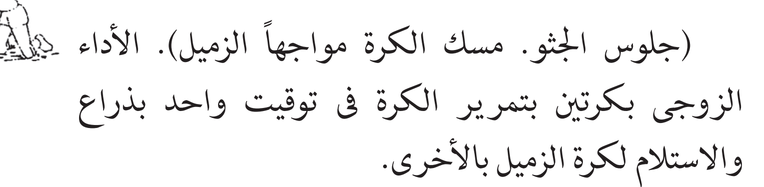
□ **شكل (٢٣٤):**



شكل (٢٣٤)

نفس التدريب السابق ولكن بدحرجة الكرة على الأرض يميناً ويساراً بالتبادل والتقاط كرة الزميل بالتحرك جانباً.

❐ شكل (٢٣٥):



شكل (٢٣٥)

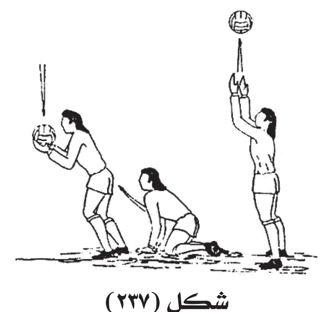
(جلوس الجثو. مسك الكرة مواجهاً الزميل). الأداء الزوجى بكرتين بتمرير الكرة فى توقيت واحد بذراع والاستلام لكرة الزميل بالأخرى.

❐ شكل (٢٣٦):

(وقوف. مسك الكرة باليدين أمام الصدر). الارتقاء على أحدى القدمين وثنى الركبة الأخرى أماماً والوثب لأعلى مع فرد الساعدين عالياً أمام الرأس ودفع الكرة لأعلى. ثنى الجذع أماماً أسفل للمس الأرض بالكفين والوقوف بسرعة لالتقاط الكرة أمام الصدر قبل سقوطها على الأرض أثناء هبوطها من أعلى.

شكل (٢٣٦)

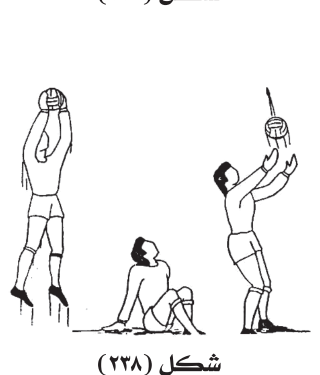
❐ شكل (٢٣٧):



شكل (٢٣٧)

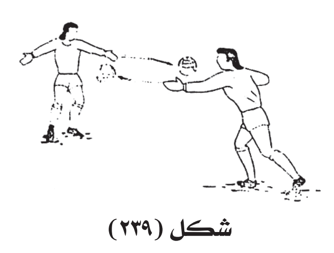
نفس التدريب السابق ولكن بأخذ وضع الجثو نصفاً، ثم الوقوف لالتقاط الكرة قبل هبوطها على الأرض.

❐ شكل (٢٣٨):



شكل (٢٣٨)

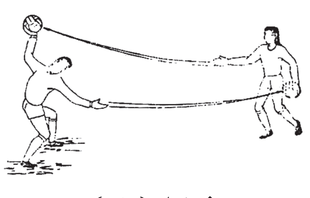
(وقوف. مسك الكرة باليدين والساعدين أعلى الرأس). الوثب بالارتقاء بالقدمين معاً لأعلى.. ثم رمى الكرة لأعلى والجلوس ثم الوقوف السريع والتقاط الكرة باليدين أمام الصدر.



شكل (٢٣٩)

□ **شكل (٢٣٩):**

(وقوف. مسك الكرة باليد. مواجهة الزميل الممسك بالكرة على بعد (٥-٨) م. تبادل تمرير الكرتين باليد اليمنى واليسرى لكل منهما فى مستوى الصدر ويراعى التركيز على ضم الكرة على الصدر وتحويلها لليد الأخرى لإعادة تمريرها.



شكل (٢٤٠)

□ **شكل (٢٤٠):**

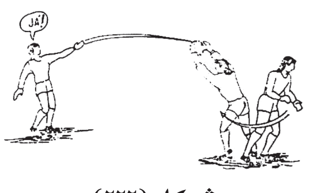
نفس التدريب السابق ولكن الأداء بتمرير الكرة من أسفل وجانباً والأخرى من أعلى بالتبادل ويراعى أن يكون الأداء من وضع الاستعداد بصفة دائمة.

□ **شكل (٢٤١):**



شكل (٢٤١)

(وقوف فتحاً. مواجهة الزميل بالظهر الممسك بالكرة باليدين أماماً وفى مستوى الكتفين) يسقط الزميل الكرة لأسفل مع إصدار إشارة لزميله المواجه له بالظهر ليلف بأقصى سرعة لالتقاط الكرة قبل هبوطها على الأرض... ويراعى أخذ وضع الاستعداد والتحفز لرد الفعل السريع لالتقاط الكرة.



شكل (٢٢٢)

□ **شكل (٢٤٢):**

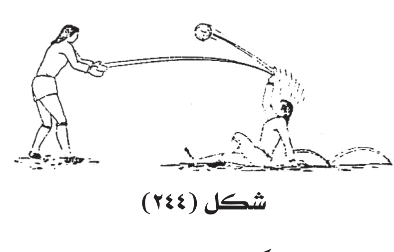
نفس التدريب السابق ولكن التقاط الكرة عقب الإشارة يكون من أعلى الرأس حيث يمررها زميله له أماماً وفى مستوى أعلى الرأس قليلاً ويراعى اتخاذ وضع الاستعداد والتحفز السريع لرد الفعل لالتقاط الكرة من أعلى.

❑ شكل (٢٤٣):

(وقفة الاستعداد. مواجهة الزميل الممسك الكرة). يمرر الزميل الكرة من أسفل لأعلى لتأخذ مساراً على شكل قوس ساقطة. يثب الحارس بالارتقاء بأحدى القدمين لأعلى وثنى الركبة الأخرى أماماً ورفع الساعدين أمام الرأس لالتقاط الكرة باليدين.

شكل (٢٤٣)

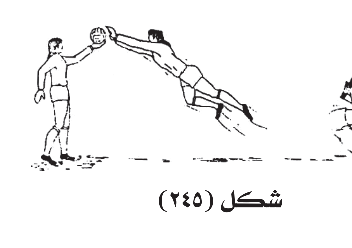
❑ شكل (٢٤٤):



شكل (٢٤٤)

(جلوس طويل. الارتكاز على إحدى اليدين خلفا وعلى أحد العقبين لقدم إحدى الرجلين. مواجها الزميل الممسك بالكرة باليدين أمام الصدر) يزحف الحارس بدفع الجسم باليد والقدم للأمام مع رفع اليد الأخرى جانبا عاليا لرد كرة الزميل الذى يمررها له فوق الرأس... ويكرر الأداء.

❑ شكل (٢٤٥):



شكل (٢٤٥)

(من وضع الجلوس. مواجهة الزميل الممسك بالكرة على راحة كف أحدى اليدين ومد الساعد أماماً فى مستوى الرأس). يؤرجح الحارس جسمه خلفاً لأخذ وضع التكور والارتكاز على الكتفين..

ثم يدفع الجسم للأمام والوقوف مع الارتماء أماماً لصد الكرة المعلقة على كف يد الزميل.

❑ شكل (٢٤٦):

(انبطاح مائل فتحاً. الزميل يحمل زميله بالساعدين من الفخذ لأعلى). المشى بتبادل الخطى بالساعدين والكفين على الأرض للأمام (لعبة العربة) ويتبادل الزملاء الأداء.

شكل (٢٤٦)

❑ **شكل (٢٤٧):**

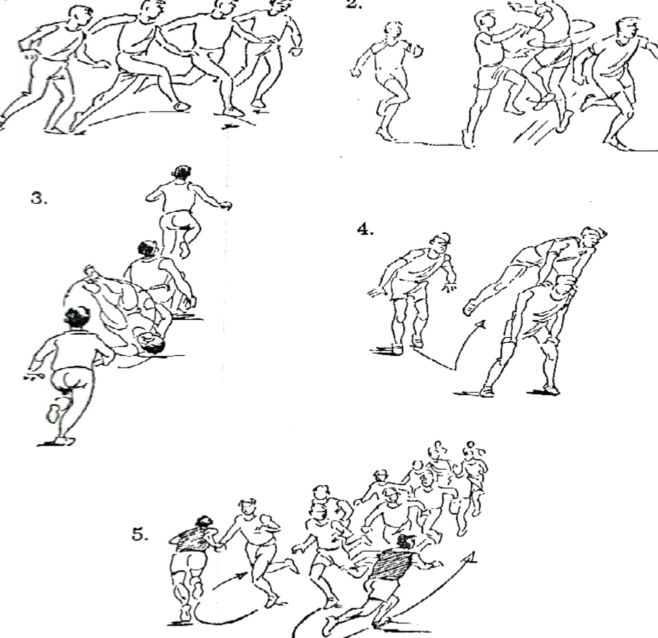
١- وقوف فتحاً. المشى أماماً مع رفع أحد الركبتين لأعلى وللداخل والارتكاز على مشط القدم الأخرى لحفظ التوازن.. ويكرر الأداء على القدم الأخرى وأيضاً مع تغير حركة الفخذ من الداخل للخارج من المشى ومع كل خطوة.

٢- (وقوف) الجرى الخفيف للارتقاء بأحدى القدمين ودوران الجسم فى الهواء دورة كاملة وتكرار الأداء.

٣- (وقوف) الجرى والارتقاء بالقدمين معاً لأداء الشقلبة الأمامية فى الهواء دورة كاملة ومقابلة الأرض بالقدمين وانثناء الركبتين ويراعى أداء هذا التدريب بالسند وعلى مراتب لامتصاص ثقل الجسم.

٤- (وقوف فتحاً. مواجهة الزميل بالظهر) يجرى اللاعب ويرتقى بقدميه لأعلى والارتكاز على كتفى الزميل باليدين والساعدين وفتح الرجلين جانباً لأقصى مدى لاجتيازه من أعلى ثم الهبوط على الأرض وتبادل الأداء.

٥- الجرى أماماً ثم اللف السريع مع الإشارة للمدرب لجهة اليمين واليسار ولتغيير اتجاه خلفاً.. والتكرار مع التركيز على سرعة الاستجابة والأداء مع الإشارة.



شكل (٢٤٧)

❑ شكل (٢٤٨):

١- (وقوف قدم تتقدم الأخرى. تشابك ومسك ساعد الزميل).

شد وجذب الزميل خلفاً.

٢- (وقوف فتحاً. الذراعان عالياً. مواجهة الزميل بالظهر مع تشابك اليدين من أعلى الرأس).

ثنى الجذع أماماً أسفل وحمل الزميل ورفعه من على الأرض مع انثناء خفيف فى الركبتين... ويتبادل الزملاء الأداء.

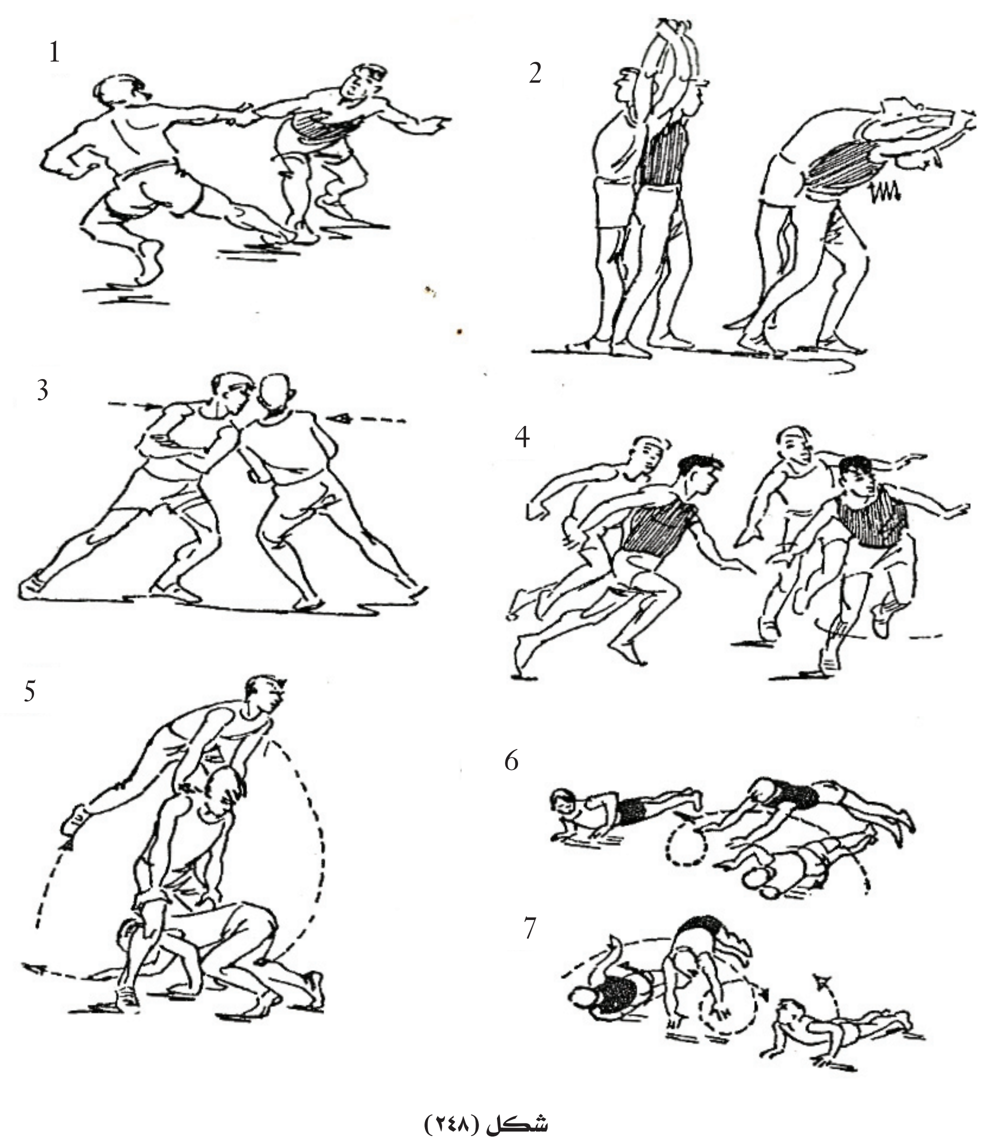
٣- (وقوف قدم تتقدم الأخرى. مواجهة الزميل بالكتف والساعدان بجانب الجسم وثنى المرفقين) محاولة دفع الزميل أماماً.

٤- الجرى لملاحقة الزميل كظله (أماماً. للجانبين...الخ).

٥- (وقوف فتحاً. ارتكاز اليدين على الفخذين) الزميل يثب ويرتقى ويرتكز باليدين على كتفى الزميل ويفتح الرجلين لتجاوز زميله من الخلف للأمام ومن أعلى لأسفل ثم أخذ وضع الحبو من بين قدمين خلفاً لتكرار الأداء ثم التبادل فيما بينهما.

٦- (انبطاح مائل) دوران الجسم جانباً.

٧- (انبطاح مائل) دفع الجسم لأعلى باليدين والرجلين وحركة الجذع كسستة لأعلى مع الدوران والهبوط على أحد الجانبين للجسم والاستناد على الذراع.



شكل (٢٤٨)

الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية لحراسة المرمى

ينقسم الجزء الرئيسى من وحدة التدريب إلى جزئين أساسين:

- جزء الإعداد البدنى.
- جزء الإعداد المهارى والفنى والخططى.

وتهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية وتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية وفقاً لترتيبها بين الوحدات التدريبية للأسبوع ووفقاً لموعد المباراة الأسبوعية.

كما إنها بجزء الإعداد المهارى والفنى والخططى تهدف إلى تنمية المهارات الأساسية لحراسة المرمى والأداء الفنى لها وكذا الجوانب الخططية كوجبات الحراس الدفاعية والهجومية وكذا إصلاح الأخطاء والتأهب والتدريب على نوعية الأداء الخاص الذى يتصدى لنقاط الخطورة على المرمى من جانب بعض الفرق المتنافسة خلال المباريات كوجود لاعب أو أكثر مميز فى التصويب من خارج منطقة الجزاء... أو مهاجم سريع الانقضاض على الكرات العرضية وتحويلها داخل المرمى وغيرها من مصادر خطورة الفرق المتنافسة.

وفيما يلى سنتعرض لبعض مجموعة التدريبات التى تحقق أهداف الجزء الرئيسى بقسميه البدنى والمهارى الفنى والخططى كمثال للوحدة التدريبية:

جزء الإعداد البدنى باستخدام الكرة

ويتم اختيار مجموعة التمرينات التى تستهدف تحسين عنصر المرونة والرشاقة والتوافق وسرعة الأداء الحركى.

للإعداد الخاص لحارس المرمى والتى تتكامل فيما بينها لتحقيق تلك الأهداف وهى التدريبات من (١ - ١٢).

❐ **شكل (٢٤٩):**

١- و يستهدف مرونة مفصل الكتفين و إطالة العضلات العاملة عليها للمدى الجانبى لحركة المفصل.

٢- و يستهدف مرونة مفصل الكتفين و إطالة العضلات العاملة للمدى الأمامى والخلفى لحركة المفصل.

٣- و يستهدف تحسين التوافق بين العين واليد.

٤- يستهدف مرونة مفصل الكتف والمرفقين وإطالة عضلات الصدر والكتفين والظهر.

٥- يستهدف مرونة الجذع والحوض و إطالة العضلات العاملة عليها.

٦- يستهدف تقوية عضلات البطن والظهر والذراعين.

٧- يستهدف إطالة عضلات البطن والظهر والذراعين.

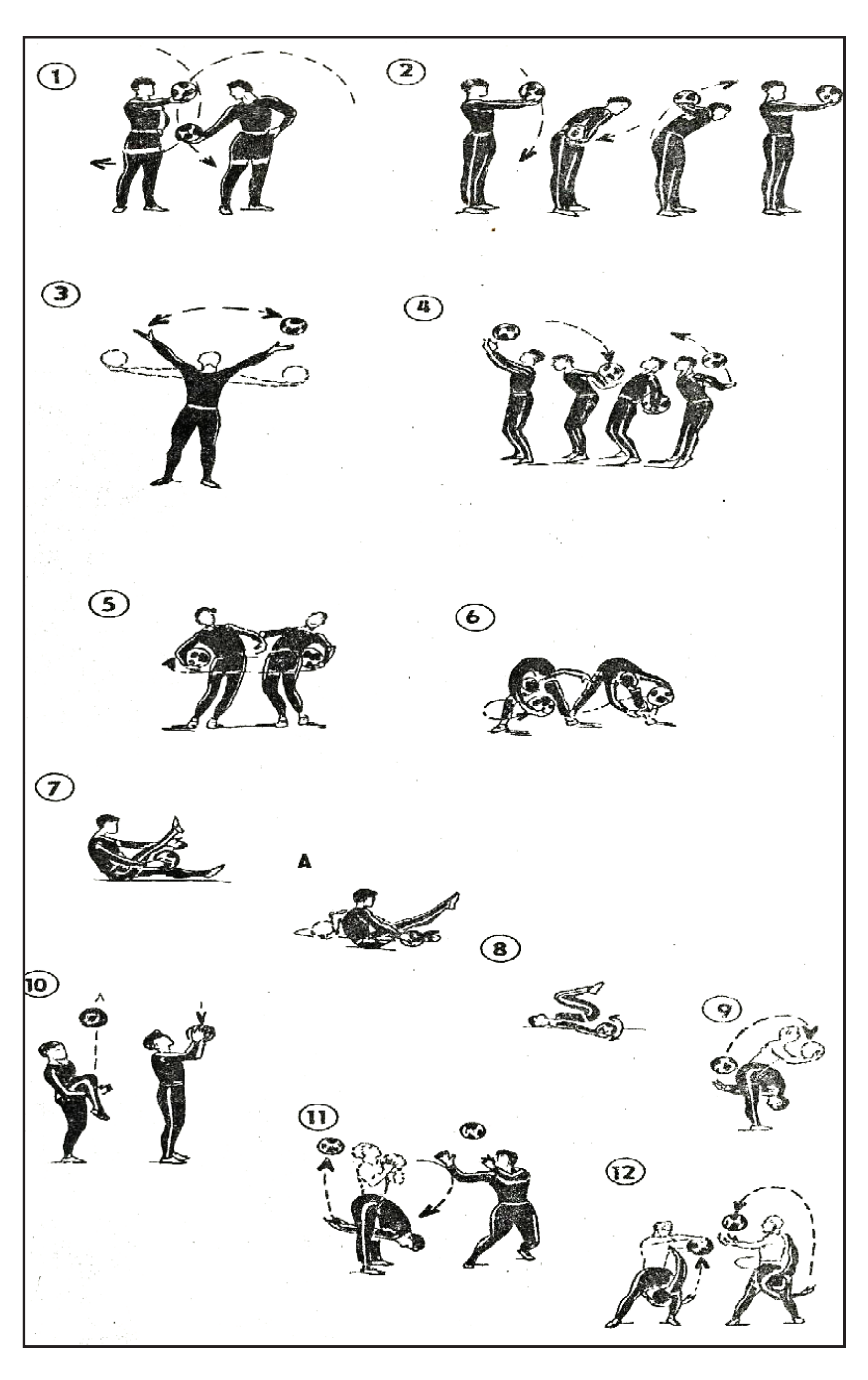
٨- يستهدف تقوية عضلات البطن.

٩- يستهدف مرونة الجذع وتقوية عضلات البطن والظهر والتوافق

١٠- يستهدف الرشاقة والاتزان.

١١- يستهدف الرشاقة و إطالة العضلات الخلفية للرجلين ومرونة الجذع .

١٢- يستهدف سرعة الأداء الحركى والسرعة والقدرة.



شكل (٢٤٩)

جزء الإعداد المهارى والفنى والخططى:

ويتم اختيار التدريبات التى تستهدف تحسين وتنمية وتطوير الأداء المهارى والفنى لحارس المرمى كمهارات مسك الكرة من كافة المستويات، وتغير حركة الجسم لمتابعة ارتداد أو مسار الكرة، استخدام القبضة أو القبضتين، رد الفعل السريع تجاه حركة الكرة على الأرض أو فى الهواء، الارتماء، والقفز لأعلى لالتقاط أو تغير اتجاه الكرة باليدين، تغيير أوضاع الجسم على الأرض أو فى الهواء والأداء المركب لمتابعة الكرات على الجانبين وللأمام ولأعلى.

وتحقق تلك الأهداف للأداء المهارى والفنى اختيار مجموعة التدريبات التالية من (١ - ١٢)، (١ - ١٠)، (١- ١٠)، (١ - ٨).

❑ **المجموعة الأولى: شكل (٢٥٠)**

١- يستهدف التركيز على المسك الصحيح للكرة والتحكم فيها.

٢- يستهدف الإمساك بالكرة التى تدور حول محيطها بتحكم واتزان.

٣- يستهدف مسك الكرة وضمها على الصدر باليدين والساعدين لضمان عدم ارتدادها بعيداً.

٤- يستهدف مسك الكرة المرتدة من الأرض لأعلى وضمها على الصدر وكذا مسك الكرة المتدحرجة.

٥- يستهدف التركيز على التحركات الفنية واتباع خطواتها للكرات ذات المسار الجانبى الأرضى والإمساك بها.

٦- يستهدف إتقان الأداء المهارى لمسك الكرات المرتدة من الأرض من أوضاع مختلفة واتجاهات متعددة.

٧- يستهدف التحكم بالإمساك بالكرة المرتدة لأحد الجانبين وميل الجذع والساعدين فى اتجاهها.

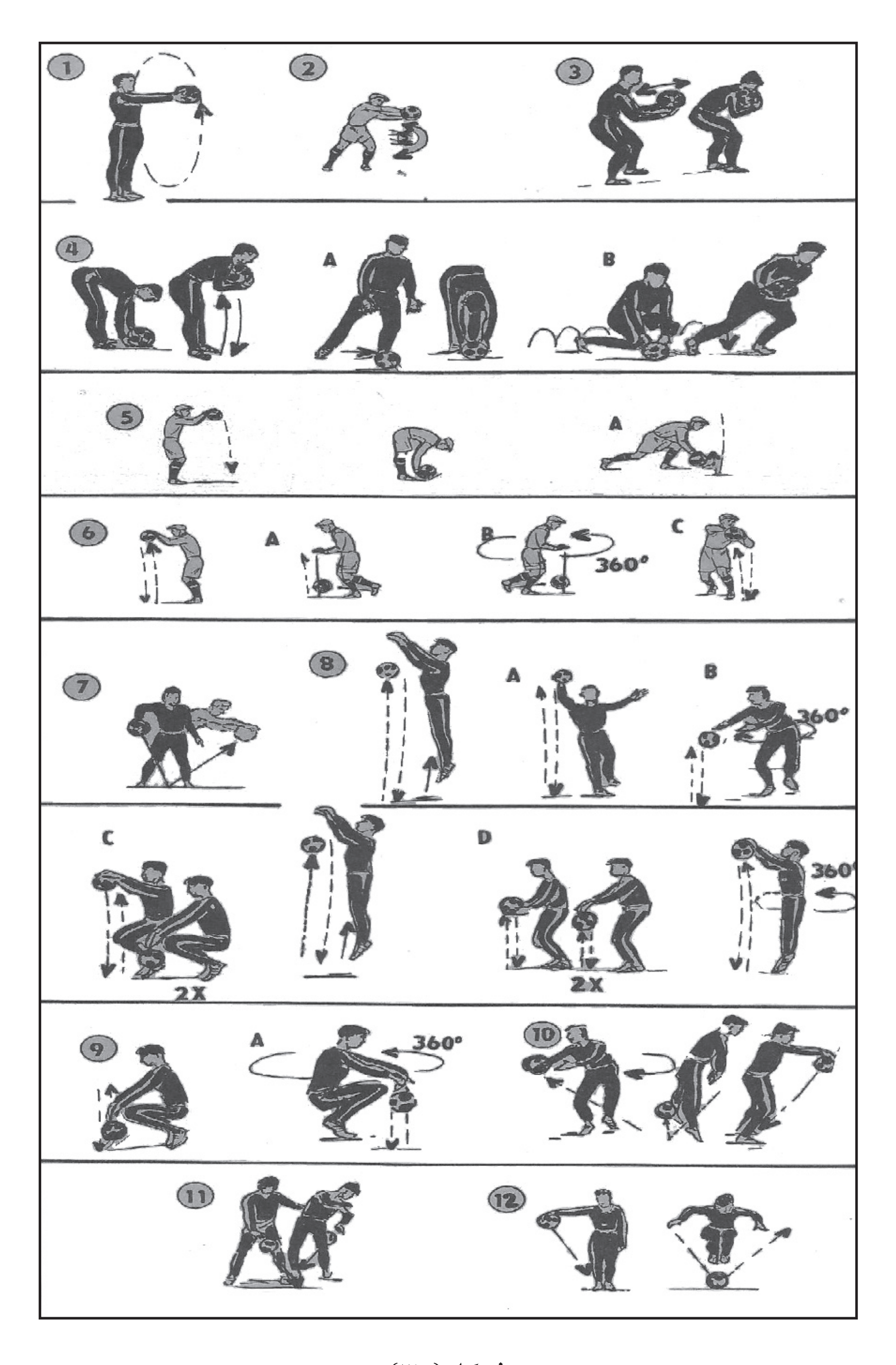
٨- يستهدف الوثب لأعلى فى اتجاه موازى لارتداد الكرة والإمساك بها بذراع والذراعين معاً ومع الدوران (٣٦٠) درجة ومع ثنى ومد الركبتين نصفاً.

٩- يستهدف التركيز على الإمساك بالكرة ذات الارتداد القصير ومن وضع الجلوس ومع الدوران (٣٦٠) درجة.

١٠- يستهدف التحكم فى الإمساك بالكرة بعد ارتدادها بين القدمين وللخلف مع دوران الجسم سريعاً.

١١- يستهدف تحسين التوافق بين اليدين والقدمين والنظر للإمساك بالكرات المرتدة والساقطة بين القدمين.

١٢- يستهدف تحسين القدرة (القوة المميزة بالسرعة) ومتابعة مسار ارتداد الكرة والإمساك بها بأحد اليدين.



شكل (٢٥٠)

❑ المجموعة الثانية: شكل (٢٥١)

١- يستهدف إتقان مهارة التقاط الكرة من أعلى نقطة أو الساقطة أمام الصدر وضمها إليه.

٢- يستهدف الارتقاء والوثب لمسك الكرة العالية فوق الرأس وضمها للصدر و إطاحتها بالساعدين.

٣- يستهدف الإمساك بالكرة من أعلى مع تغير اتجاه وحركة الجسم (٣٦٠) درجة.

٤- يستهدف الإمساك بالكرة من وضع الاستعداد والرقود والجثو والجلوس ثنى الركبتين والانبطاح والانبطاح الجانبى.

٥- يستهدف إتقان مسك الكرات متوسطة الارتفاع من الجثو والارتماء وتأمين الكرة بالصدر وأيضاً لقف الكرات العالية مع دوران الجسم.

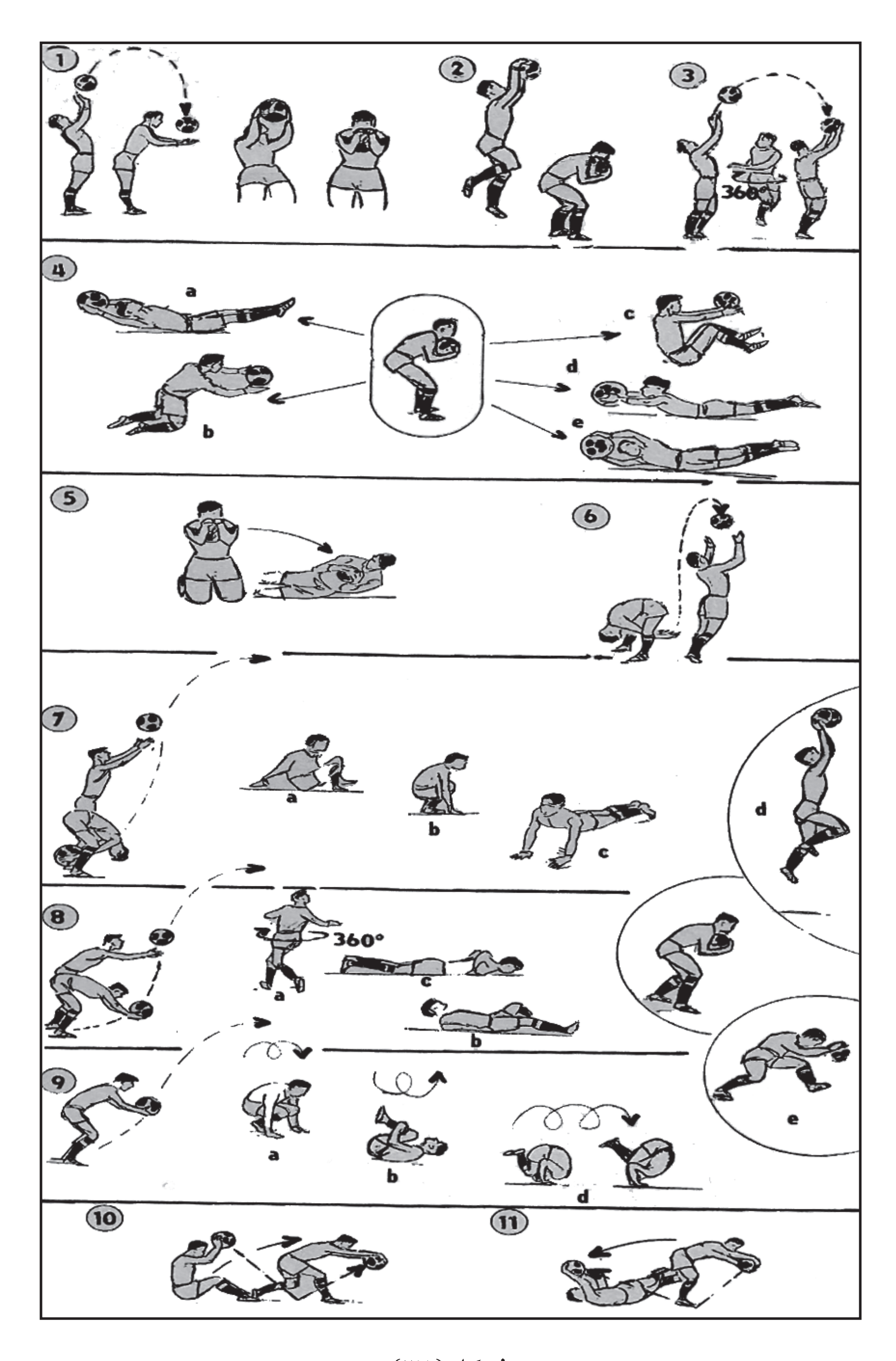
٦- يستهدف تحسين أداء مسك والتقاط الكرات العالية من أوضاع الجسم المختلفة (الوقوف - الجلوس- الاقصاء - الانبطاح المائل - من الوثب لأعلى).

٧- يستهدف الإتقان والتحكم فى مسك الكرات من دوران الجسم (٣٦٠) درجة من اتجاهات مختلفة ومن وضع الرقود نصفاً - الانبطاح - ووضع الاستعداد الدائم.

٨- يستهدف الإمساك بالكرة من أداء الدحرجة الأمامية والخلفية والرجوع لوضع الاستعداد والإمساك بالكرة بتحكم.

٩- يستهدف اللحاق بالكرة المرتدة أماماً من وضع الجلوس طولاً مع ثنى الركبتين.

١٠- يستهدف الإمساك بالكرة المرتدة فى اتجاه الجسم من وضع الرقود.



شكل (٢٥١)

❑ المجموعة الثالثة: شكل (٢٥٢)

١- يستهدف تنمية وتطوير الإمساك بالكرة العالية من الحركة أماماً وتقدير المسافة ومسار الكرة وأيضاً من الكرات العالية بالوثب لأعلى مع ضم الكرة على الصدر والعودة لوضع الاستعداد أو الارتماء بها.

٢- يستهدف الإمساك بالكرة المرتدة والساقطة من أعلى وكذا العالية ومن الدوران (٣٦٠) درجة مع الارتماء جانباً واتباع العناصر الفنية للأداء من كافة الأوضاع.

٣- يستهدف إتقان أداء مهارة الارتماء أماماً واجتياز حاجز للحاق بالكرة والإمساك بها.

٤- يستهدف الوقوف السريع من وضع التكور للحاق بالكرة الساقطة والإمساك بها وكذا العالية أو دفعها بأحدى قبضتى اليد أو الارتماء عليها لحظة ارتدادها من الأرض مباشرة باليد والصدر.

٥- يستهدف اللحاق بالكرة المرتدة من الأرض لأعلى عقب أداء الدحرجة الأمامية واللحاق بالكرة وضمها على الصدر وأخذ وضع الاستعداد.

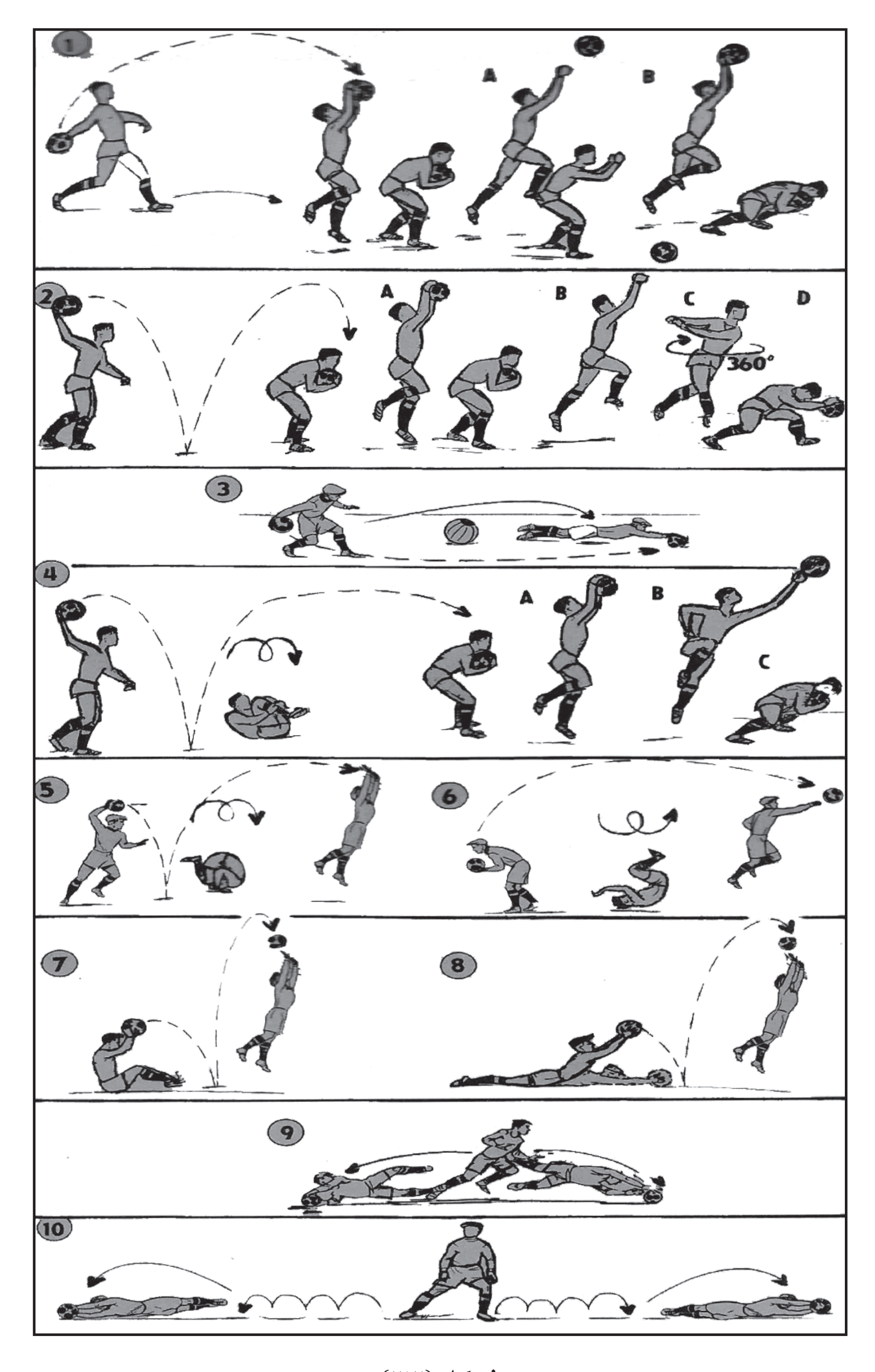
٦- يستهدف إتقان إبعاد الكرة بالقبضة وتغير اتجاهها بعيداً عن المرمى من وضع الدحرجة الخلفية والوثب لأعلى.

٧- يستهدف سرعة الأداء الحركى بالوثب لأعلى لالتقاط الكرة فى أعلى نقطة من وضع الجلوس طولاً ثنى الركبتين.

٨- نفس هدف التدريب السابق ولكن لالتقاط الكرة من وضع الرقود.

٩- إتقان وتطوير الأداء لمهارة الارتماء يميناً ويساراً على الكرات الأرضية.

١٠- إتقان وتطوير الأداء لمهارة الارتماء يميناً ويساراً ولكن للكرات الأرضية البعيدة والتى تتطلب أخذ خطوات جانبية متعددة.



شكل (٢٥٢)

❐ المجموعة الرابعة: شكل (٢٥٣)

١- يستهدف الإمساك بالكرات متوسطة الارتفاع فى مستوى الصدر والمحافظة الدائمة على وضع الاستعداد والتحفز واتخاذ وضع اليدين لتحويل الكرات العالية على العارضة من الوثب لأعلى وكذا إبعاد الكرات الأمامية والعرضية من أمام المرمى بالقبضة.

٢- يستهدف إتقان الإمساك بالكرات الجانبية باليدين وضمها على الصدر من وضع الاستعداد ومن التحرك (يميناً ويساراً وأماماً وخلفاً) ومن الانزلاق الجانبى أو الوثب والحجل بالجانب فى الاتجاهين.

٣- يستهدف إتقان الإمساك بالكرة باليدين من وضع الجلوس نصفاً ومن وضع الانبطاح المائل والارتماء أماماً.

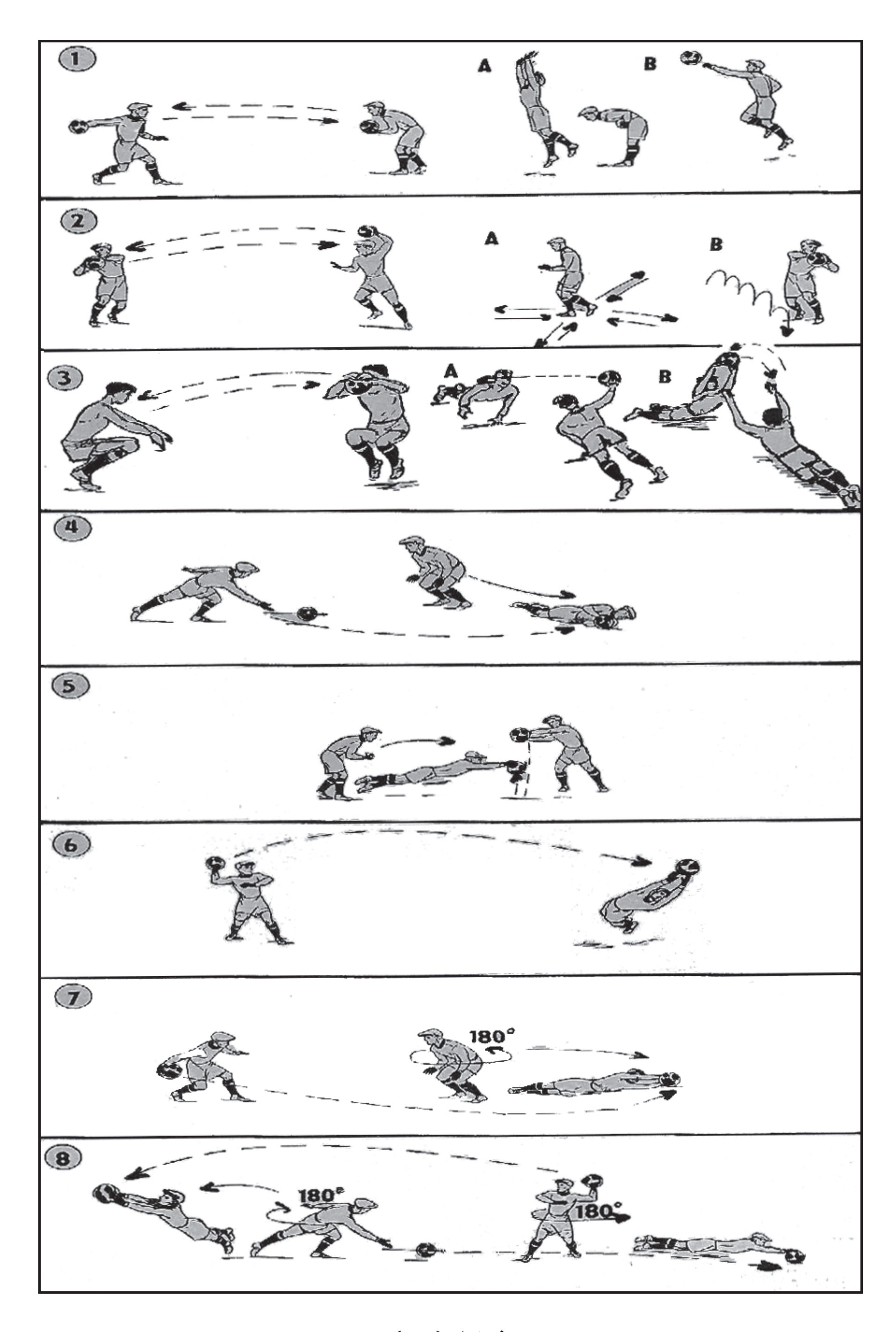
٤- يستهدف التدريب على الارتماء من وضع الاستعداد على الكرات الأرضية يميناً ويساراً غير محددة الاتجاهات.

٥- يستهدف إتقان سرعة الارتماء أماماً على الكرة المرتدة من الأرض ولكن لحظة ارتدادها مباشرة من أمام الزميل.

٦- يهدف التدريب إلى الارتماء من كرات ممررة من الزميل فى مستويات ارتفاع مختلفة واتجاهات متعددة.

٧- يهدف إلى تحسين مهارة الارتماء مع الدوران (١٨٠) درجة فى اتجاه الكرة الأرضية المتدحرجة من الزميل.

٨- يستهدف إتقان الارتماء على كرات عالية خلفية وجانبية ثم أداء تمرير الكرة على الأرض بدحرجتها للارتماء عليها عقب مرورها من الحارس خلفاً وسرعة اللحاق بها.



شكل (٢٥٣)

جــــزء الختــــام

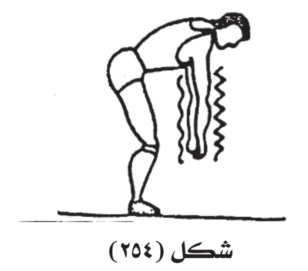
يهدف هذا الجزء من الوحدة التدريب إلى تخلص حارس المرمى من أثار التعب والمجهود المبذول طوال زمن الوحدة التدريبية وهى يستغرق ما بين (٨ - ١٢) ق ومن خلاله يستعيد الحارس نشاطه وحيويته.

ويتضمن المحتوى أنواع متعددة من التدريبات كالتدريبات الحرة والإلعاب الترويحية أو السباحة أحياناً وكذلك التدليك وفقاً للمرحلة التدريبية التى تحتويها الوحدات التدريبية اليومية وهى تدريبات تؤدى إلى الاسترخاء واستعادة الشفاء والراحة والعودة للحالة الطبيعية ومنها ما يلى:

التدريبـات الحـــرة

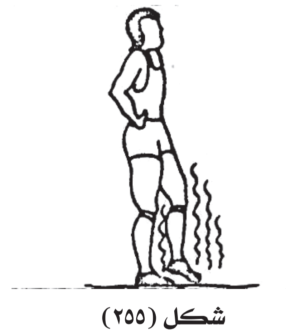
❒ شكل (٢٥٤):

١- (وقوف. ثنى الجذع أماماً) ترك الذراعين أماماً أسفل واهتزازها من مفصل الكتف بارتخاء ودون تصلب.


شكل (٢٥٤)

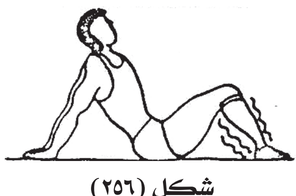
❒ شكل (٢٥٥):

٢- (وقوف ثبات الوسط) رفع أحدى القدمين عن الأرض وأداء حركة الاهتزاز للمجموعات العضلية الأمامية والخلفية للرجل.


شكل (٢٥٥)

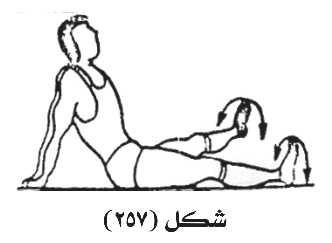
❒ شكل (٢٥٦):

٣- (جلوس طويل ثنى الركبتين) اهتزاز الساقين وعضلة السمانة.


شكل (٢٥٦)

❑ شكل (٢٥٧):

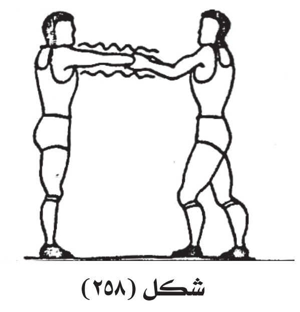
٤- (جلوس طويل فتحاً - الارتكاز على اليدين خلفاً) تحريك مشطى القدمين يميناً ويساراً.



شكل (٢٥٧)

❑ شكل (٢٥٨):

٥- (وقوف مواجهاً الزميل. مسك معصم اليدان) اهتزاز الذراعين من مفصل الكتف وتبادل الأداء.



شكل (٢٥٨)

❑ شكل (٢٥٩):

٦- (جلوس طويل. ثنى ركبة أحدى القدمين) التدليك المسحى لعضلة سمانة الرجل الممدودة على الأرض.. ثم الرجل الأخرى.



شكل (٢٥٩)

❑ شكل (٢٦٠):

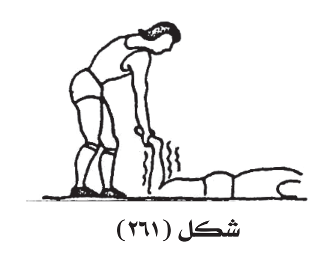
٧- (رقود. ثنى ركبة القدمين وارتخاء المشطين عالياً) أداء الحركة الاهتزازية للقدمين والساقين.



شكل (٢٦٠)

❑ شكل (٢٦١):

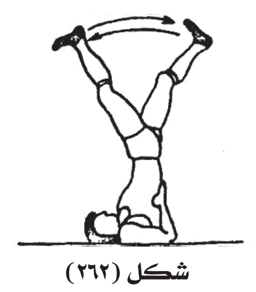
٨- نفس التدريب السابق ولكن يقوم الزميل من الخلف بمسك مشطى القدمين وأداء حركة الاهتزاز مع مراعاة الارتخاء وعدم التصلب لعضلات الرجلين.



شكل (٢٦١)

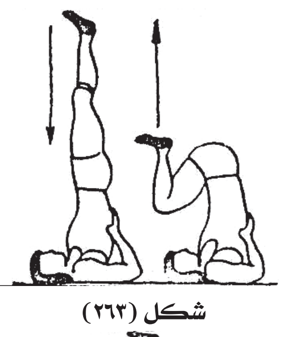
❑ شكل (٢٦٢):

٩- (وقوف على الكتفين) تحريك الرجلين أماماً وخلفاً بالتبادل. مع سند الوسط باليدين.


شكل (٢٦٢)

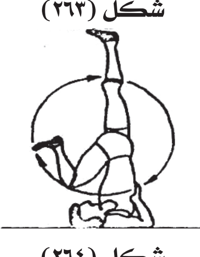
❑ شكل (٢٦٣):

١٠- (وقوف على الكتفين) ثنى ومد الساقين من الركبة.


شكل (٢٦٣)

❑ شكل (٢٦٤):

١١- (وقوف على الكتفين) أداء حركة العجلة بالرجلين فى أداء تبادلى.


شكل (٢٦٤)

❑ شكل (٢٦٥):

١٢- (وقوف على الكتفين) رفع الرجلين عالياً أداء حركة الاهتزاز لكلا القدمين دون تصلب وبارتخاء تام.


شكل (٢٦٥)

❑ شكل (٢٦٦):

١٣- نفس التدريب السابق ولكن حركة الاهتزاز تتم بواسطة الزميل الممسك بالقدمين من أعلى.


شكل (٢٦٦)

الألعاب الصغيرة والترويحية:

ويشارك فيها حارس المرمى زملاؤه اللاعبين فى الفريق والتى يكون له دور فيها وتهدف إلى الاسترخاء والراحة وهى كثيرة ونعرض فيها بعض الأمثلة. كلعبة اليد البسيطة وكرة الرجبى.

كرة اليد البسيطة:

الغـــــــرض : الاسترخاء.

عـــدد اللاعبين : فريقان مكون كل منهما من ٧ لاعبين.

مساحــة اللعب : ٤٠ × ٢٠ متر. دائرة التصويب ٦ أمتار حول كلا من المرميين (فى حجم مرمى الهوكى).

زمـن الاستمـرار : (١٥-٢٠) دقيقة كحد أقصى.

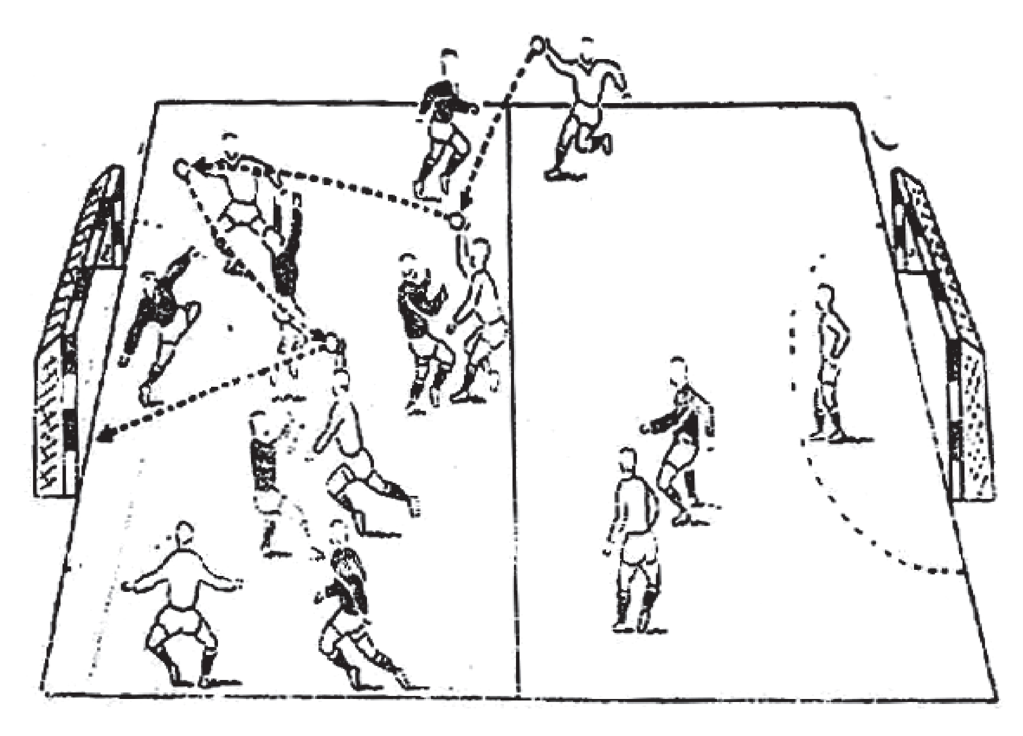
الإطار التمهيدى : يحاول كلا الفريقين أن يرمى الكرة فى شبكة منافسه، أو حماية مرماه الخاص.

قواعـد التدريب : يجب أن تلعب الكرة باليد فقط. وتطبق القواعد التالية:

١- لا يجوز المشى أكثر من ثلاث خطوات بالكرة.

٢- لا يدخل أى لاعب دائرة التصويب.

٣- لا يسمح باعتراض أى منافس. وتعاقب الأخطاء البسيطة برمية حرة، وأن كان الخطأ أكثر خطورة يعاقب عليه بضربة جزاء من على بعد ٧ أمتار.



شكل (٢٦٧)

تدريب الكرة الرجبى:

الغـــــــــرض : الاسترخاء.

عـــدد اللاعبين : فريقان كل من ٤ - ٦ لاعبين.

مساحـــة اللعب : ٤٠ × ٢٠ متر. بدون مرامى.

زمـن الاستمـرار : ٣٠ دقيقة كحد أقصى.

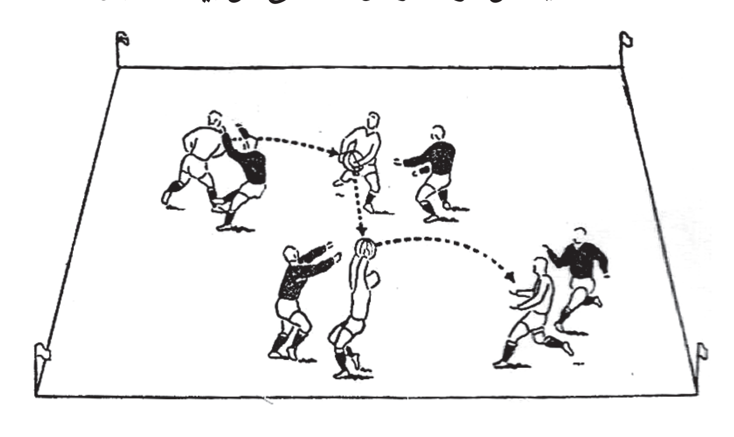
الإطار التمهيدى : لاكتساب النقاط يجب على الفرق الاحتفاظ بملكية الكرة لأطول ما يمكن. وتعطى نقطة واحدة لكل تمريرة مباشرة تؤدى بنجاح.

قواعـد التدريب : يجب أن تمرر الكرة باليد فقط ويسمح فقط بالتمرين المباشر بتغيير ملكية الكرة إذا قطعت تمريرة أو خرجت الكرة من الملعب. وانها لفكرة حسنة أن يكون لدينا حكمان... حكم لكل فريق لكى يحصى نقاطه.

التعديلات المحتملة:

١- غير طريقة التسجيل... فمثلا نقطة واحدة لكل خمسة تمريرات سليمة أو للاحتفاظ بالكرة لمدة دقيقة كاملة.

٢- بدل من طريقة التمرير.. فمثلا باليد اليسرى أو اليمنى، أو دع الكرة ترتد مرة واحدة، أو تمريرات منخفضة فقط، أو تمريرات خلفية من فوق الرأس أو حتى من بين الأرجل.



المراجــــع

المراجع العربية

١- أبو العلا عبد الفتاح. إبراهيم شعلان (١٩٩٤) فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم، ٦٥٠ تدريباً للكفاءة الفسيولوجية والإعداد البدنى، دار الفكر العربى، ٩٤ ش عباس العقاد مدينة نصر القاهرة.

٢- إبراهيم شعلان (٢٠١٠) كرة القدم للبراعم والأشبال (٩ - ١٢) سنة مركز الكتاب للنشر، حى السفارات - مدينة نصر - القاهرة.

٣- إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد (١٩٩٧) خطط الكرات الثابتة فى كرة القدم. مركز الكتاب للنشر، حى السفارات - مدينة نصر - القاهرة.

٤- جونتر لاميش، د. هينز كادو (١٩٨٧) التدريبات الحديثة فى كرة القدم ترجمة عصام محمد أمين، عبدالله غريب شهاب، الفنية للطباعة والنشر - الأسكندرية.

٥- خيرية إبراهيم السكرى، محمد عبد الوهاب محمد (١٩٩٧) البرامج الرياضية لرياض الأطفال، دار المعارف ١١١٩ كورنيش النيل، القاهرة، مصر.

٦- زيمليا نوف (١٩٩٤) الإعداد المتكامل لحراس المرمى فى كرة القدم كلية التربية الرياضية (جامعة موسكو ـ روسيا).

٧- كارل هاينز هيدروفوت (٢٠٠٠) تصويبة وهدف، دليل تدريب حراس المرمى الناشئين فى كرة القدم تحت أشراف الاتحاد الدولى لكرة القدم (FIFA).

٨- كريستيان بيكسل (٢٠٠٦) الدورة التطويرية لمدربى حراس المرمى لكرة القدم، اتحاد الإمارات العربية المتحدة لكرة القدم، نادى الوصول الرياضى، دبى.

٩- عمرو أبو المجد، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١) الطريق نحو العالمية فى كرة القدم، دار الفكر العربى ٩٤ ش عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة.

المراجع الأجنبية

10- Donaldy.Yonker and Alexander Weide (2001) SOCCER Coaching to Win HATHORN Books, inc. Ahiward & Wyndham Company. NEWYORK

11- Sean Callery, (1999) (ROWOOD sports GUIDES SOCCER, Techniqus. Tactics. Trainig. The Crowood Press.

12- Dietmar Wagner (1989) FUBball - Torwarttrainig 3. Auflage, Pohl - Druckerei 3100 Ceile

13- GOALKEEPERS TRAINING MANUAL, Prof. RAUAL ALBERTO CARLESSO, COURSE OF MODERN BRAZILAN FOOTBALL FOR FOR FOREIGN TRAINERS, BRAZILIAN FOOTBALl ACADEMY, BOOK4.

14- Ladislav, Kacani,Ladislav Horsky FOOTBALL Training Sport, Siovak Physical Cuiture Publishing House, Bratisiava Eurha Sport Amsrerdam

15- Mervin Beck Stuart Biddle (1990) SOCCER Training INCLUDES 100 PRACTICE DRILLS the Crowood Press

16- MICHAEL OWENS (1999) with Dave Harrison, SOCCER SKILLS, How TO BECOME the Complefe Footballer. Coaching Consultant. Simor Clifford - skills photography - clive brunskill collins willow

17- M. KAUAHN. M. OPCKUN TPEHNPOBKA QYT60NCTIB qu3ky6mypa ucnopm

المؤلفان في سطور

دكتور إبراهيم شعلان

- ❑ أستاذ علم التدريب الرياضي وكرة القدم جامعة جلوان.
- ❑ حاصل على جائزة العويس للثقافة والعلوم، دبي/ الإمارات ١٩٩٣).
- ❑ عضو مفوض بالأكاديمية الألمانية لكرة القدم.
- ❑ عضو لجنة التخطيط باتحاد الإمارات لكرة القدم ورئيس لجنة اختيار الأجهزة الفنية للمنتخبات بالاتحاد المصري لكرة القدم (٢٠١٣ - ٢٠١٤).
- ❑ المدير الفني لقطاع الناشئين بالنادي الأهلي (الإمارات) من موسم ٢٠٠٠ - ٢٠٠٨، ونادي الوصل (١٩٩٧ - ١٩٩٩) ونادي الوحده (١٩٩١ - ١٩٩٣)، ونادي الجزيرة (١٩٨٩ - ١٩٩٩)، ونادي العين (١٩٩٤ - ١٩٩٥).
- ❑ مدربا لناشئي نادي الشارقة الرياضي بدولة الإمارات والحائز على بطولة الدولة موسم (١٩٨٠).
- ❑ مدربًا ثم مديرًا فنيا لفرق قطاع الناشئين بنادي أهلي الفجيرة (١٩٨٣ - ١٩٨٧)، ومديرًا فنيًّا للفريق الأول بدوري الدرجة الأولى الممتازة بالإمارات موسم ١٩٨٨.
- ❑ مديرًا فنيا للفريق الأول لنادي غزل دمياط بالدوري الممتاز المصري (١٩٨١ - ١٩٨٢).
- ❑ مدربًا بقطاع الناشئين للنا\ي الأهلي القاهرة (١٩٧١ - ١٩٧٧) والمقاولون العرب (١٩٧٨).
- ❑ محاضرًا بالدراسات المتقدمة لتدريب كرة القدم بالأكاديمية الألمانية والرومانية (١٩٩٠)، واللجنة الأولمبية بدولة الإمارات (١٩٩٤).
- ❑ حاصل على ماجستير (١٩٧٦) ودكتوراه (١٩٨١) في تدريب كرة القدم وعلى الدراسات العلمية للجنة الأولمبية (١٩٦٩) والدراسات المتقدمة (١٩٧٨) من الاتحاد المصري والدراسات المتقدمة بكل من (إنجلترا - ألمانيا - رومانيا).
- ❑ لاعبًا بالدرجة الثانية، الاتحاد المصري لكرة القدم تحت رقم (٢٧٢٦).
- ❑ لديه (١٥) مؤلفا في تدريب كرة القدم و(٢٥) بحثًا منشورًا ومحكمًا
- ❑ أشرف على العديد من رسائل الماجستير والدكتوراه بالجامعة الأمريكية - لندن، والجامعات المصرية.

كابتن/ أحمد ناجي

- ❑ بدأ حراسة المرمى لفريق كفر الدوار تحت ١٦ سنة، ثم انتقل للنادي الأهلي تحت ١٨ سنة موسم ١٩٧٨.
- ❑ لعب للفريق الأول بالنادي الأهلي من موسم ١٩٧٨ - ١٩٨٣.
- ❑ لعب لفريق نادي الترسانة من موسم ١٩٨٣ - ١٩٨٧ ثم انتقل لفريق السويس من موسم ١٩٨٨ - ٢٠٠٠م.
- ❑ حصل على كل البطولات المحلية والإفريقية مع فريق النادي الأهلي وبطولة كأس مصر موسم ١٩٨٧ مع نادي الترسانة، ولعب نهائي كأس مصر مع نادي السويس موسم ١٩٨٩.
- ❑ اعتزل اللعب موسم ١٩٩٠ وقام بتدريب نادي السويس ١٩٩١.
- ❑ عمل مدربًا لحراس المرمى بناشئي النادي الأهلي من ١٩٩٢ - ٢٠٠٠.
- ❑ مدربًا لحراس مرمى الفريق الأول بالنادي الأهلي من ٢٠٠١ - ٢٠١١.
- ❑ حصل على ٣٥ بطولة مع النادي الأهلي محليًا و إفريقيا.
- ❑ مدربًا لفريق نادي بذدزي الإيراني ٢٠١٠ - ٢٠١١ ثم مدربًا لفريق الجيش القطري موسم ٢٠١١ - ٢٠١٣.
- ❑ مثل المنتخبات القومية (ناشئين - أولمبي - المنتخب الأول) ومثل منتخب مصر في أولمبياد لوس أنجلوس، موسم ١٩٨٤.